APRILE 2020 - € 1,50

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

NUOVE frittate di primavera

&

idee per Pasqua

QUATTRO tavolette di cioccolato DA FARE IN CASA

+

ricchi PANI da picnic

107 RICETTE INEDITE

non le trovi sul sito

Tre ghiotte varianti tutte green: scegli la tua preferita

Di carciofi pag. 79

Di fave, piselli e asparagi pag. 79

Di bietole pag. 78

torte PASQUALINE

GRUPPO MONDADORI Anno 4 - N.4 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Francia € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHF 3,80

9 772532 353008 02004

IN EDICOLA IL 17 MARZO 2020

Seguici su
Ehi, hai mai provato a SPALMARE la frutta secca?
PROVACI! Siamo cremose, biologiche e senza zuccheri aggiunti.
Solo anacardi, arachidi, mandorle e nocciole bio per cinque creme incredibili, 100% frutta secca, senza nessun altro ingrediente aggiunto (neanche lo zucchero!). Un'esplosione di gusto ed energia super versatile.
vegan
senza glutine
senza olio di palma
fonte di proteine
100% MANDORLE
ORIGINE ITALIA
100% ANACARDI
SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI
100% ARACHIDI
100% MANDORLE BIANCHE
100% NOCCIOLE
Dal 1972
fior di loto
Sempre con te
www.fiordiloto.it

benvenuti in **redazione**

A Pasqua, come tutti sappiamo, è proverbiale prendersi totale libertà nella scelta degli ospiti da mettere a tavola. Allo stesso modo il menu ha ben poche imposizioni e vale quasi tutto: il pranzo importante come il picnic, il menu di carne e quello vegetariano. La tradizione tuttavia non è mai casuale e, per chi ama la cucina, riesce a essere un forziere di idee per divertirsi ai fornelli. Infatti è proprio ciò che è successo in questo numero: la chiassosa moltitudine di ingredienti simbolo della festa si sono uniti a quelli di stagione dando vita al servizio più emblematico del numero: "23 modi per dire", ovvero 23 ricette che parlano di "Pasqua" e anche di "primavera" con il linguaggio che ci piace di più. A esprimersi sono stati l'agnello, il cioccolato, le uova, le erbe amare e le verdure novelle, le mandorle e la ricotta... ingredienti che hanno talmente tanto da offrire ai nostri piatti che tenerli entro il limite delle 23 proposte è stata la sfida più complessa. Fortuna che avevamo un intero numero da riempire. E infatti a pag. 52 troverete i pani salati e dolci presi dalla tradizione delle nostre regioni: la pinza triestina, la scarcella barese, l'mpiulato calabrese e altri prodotti da forno di grande sostanza. A pag. 32 si recupera con i "pesci d'aprile", ovvero orata, salmone, rombo o gallinella da cucinare a puntino anche se i minuti sono contati; a pag. 64 vi sorprendiamo con le frittate che cambiano forma diventando ciambelle, rotoli, nidi, plumcake e persino scacchiere bicolori. E se a Pasquetta vi sentite un po' artisti, nel poster centrale scoprirete che l'uovo di cioccolato avanzato si può trasformare in tavolette trapunte di fiori, frutti e bacche, con un risultato che vale la pena mangiare. Anche con gli occhi.

Daniela Falsitta, redattore

STELLE e padelle

Dice il saggio: se continui ad andare dove stai andando, arriverai dove stai andando. È il motto giusto per te, caro Ariete. Se vuoi cambiare rotta, fallo ora. Altrimenti goditi ogni attimo. Da ora a fine luglio, infatti, tiri un **sospiro di sollievo**. Saturno torna in posizione amica e Venere ti spinge verso romantiche passioni. Con Marte alleato, gare sportive, traslochi, ristrutturazioni e tutto quello che mette in moto i muscoli sarà il tuo pane quotidiano. Accompagnalo con massicce dosi di **proteine light** (tartare, carpacci, carni e crostacei alla griglia, gamberi), banane, noci, cioccolato, fave e piselli: ti servono magnesio e potassio a palate. **S.B.**

ARIETE
dal 21 marzo al 20 aprile

Periodo laborioso ma **promettente**: amori e **allori** in vista

sommario

aprile

52
a Bari non è Pasqua senza le scarcelle, pani tradizionali dolci e colorati

50
Quattro snack fondenti supergolosi fai-da-te

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

15 kg
DI ORTAGGI PRIMAVERILI
tra asparagi, carciofi, fave, piselli, fagiolini e puntarelle

190
UOVA
di quaglia e gallina per frittate, torte salate, creme e dessert

E ANCORA: CIOCCOLATO, FRAGOLE, PANNA, PECORINO TOSCANO, AGNELLO, CONIGLIO...

Foto di copertina di Sonia Fedrizzi

46 Per le grandi occasioni una sontuosa tasca di vitello farcita

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni

Dolci

DI **BARBARA RONCAROLO**

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

DI STAGIONE

Pasta con asparagi e pancetta

Una crema avvolgente agli asparagi e una cascata di dadini di pancetta rendono speciale questo primo piatto! ***https://ricette.giallo zafferano.it/Pasta-con-asparagi-e-pancetta.html***

GRANDI CLASSICI

Pastiera napoletana

A Napoli tradizione vuole che sulle tavole di Pasqua non manchi mai la pastiera. Sul sito proponiamo la ricetta classica, con la base di frolla fatta con lo strutto, che dà sapore, senza appesantire. Il grano è cotto nel latte profumato con la scorza di limone e la crema è fatta con la ricotta di pecora. Preparata qualche giorno prima, sarà ancora più buona. ***ricette.giallozafferano.it/Pastiera-napoletana.html***

sui social

PIÙ LIKE SU INSTAGRAM

Involtini gratinati con patate

Croccanti fettine di pollo con ripieno di speck e formaggio. ***www.instagram.com/p/B8ZK762BhhZ/***

PIÙ CLIC DA FACEBOOK

Gnocco fritto

Cibo di strada della tradizione emiliana. ***www.facebook.com/GialloZafferanolive/posts/10157385839846896***

RICETTE IN UN MINUTO

Zuppa inglese

Pan di Spagna, alchermes, crema pasticcera al cioccolato e crema alla vaniglia: un dessert semplicissimo e voluttuoso. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/609423146519629/***

prossimamente

LA VARIANTE

Genovese di polpo

LA RICETTA CAMPANA IN VERSIONE DI MARE

ORIGINALE

Coni pizza

FACILI E VELOCI: CON GLI INGREDIENTI CLASSICI SERVITI IN MODO INSOLITO!

ANCHE A PASQUA, GUSTO UNICO, PERNIGOTTI

Cioccolato Factory

MATERIE PRIME SELEZIONATE,
SAPIENZA ARTIGIANA,
SOLO AROMI NATURALI

PERNIGOTTI
TI PORTA AL CINEMA!
ALL' INTERNO 2
INGRESSI IN OMAGGIO*

*Coppia di buoni cinema da attivare entro il 02/06/2020 sul sito www.pernigotti-cinema.it , validi solo il martedì, in tutte le sale aderenti all'iniziativa, per la visione di qualsiasi film in 2D. Maggiori informazioni su www.pernigotti-cinema.it.

DI **BARBARA RONCAROLO**

è tempo DI...

di andare nell'orto a cogliere i doni che la primavera regala e di scoprire al mercato verdura e frutta colorate e saporite

CARCIOFO ROMANESCO

Detto anche cimarolo o mammola, il carciofo romanesco Igp è tra i più antichi ortaggi della tradizione rurale laziale. Ha grandi dimensioni e colore che va dal verde al violetto. Non ha spine e ha forma sferica, leggermente allungata.
Coltivazione La zona di produzione è a 40 km da Roma e comprende anche alcuni comuni in provincia di Latina e Viterbo; i più rinomati sono quelli del litorale di Ladispoli e Cerveteri. La raccolta ha il picco ad aprile, ma va da fine gennaio, con le varietà precoci, a maggio con le tardive.
Proprietà Grazie alla cinarina ha virtù disintossicanti, antiossidanti, diuretiche, anti colesterolo e, soprattutto, protettive per il fegato. E, ancora, è ricco di fibre, sali minerali, vitamine A, C, E e quelle del gruppo B.
Preparazione Se giovane e molto tenero si consuma crudo, a fettine, con olio, sale, limone e menta. È ottimo sott'olio, fritto (alla giudia), al forno o alla romana con pangrattato, aglio e prezzemolo. Si conserva in frigo per 3-4 giorni.

A fronte di un ricco contenuto di nutrienti, ha pochissime calorie.

33 cal

SALAME Cacciatore Dop

Il suo nome (e quello delle sue varianti, come il cacciatorino) deriva dalla piccola taglia. Infatti veniva portato nella sacca del cacciatore, insieme a un pezzo di pane, come pasto rigenerante.
Origini A inventare queste pratiche monoporzioni, pare siano stati gli Etruschi. L'idea piacque anche ai Romani e si è tramandata fino ai giorni nostri. Le dimensioni del salame dipendevano dalla durata prevista della caccia: ancora oggi il disciplinare prevede una pezzatura di 200-350 g.
Produzione È fatto con i tagli nobili della carne di suino italiano, macinati e impastati con sale, pepe, poco aglio e spezie. La stagionatura è di almeno 10 giorni.
Acquisto Si riconosce per il bollino Dop. Ha sapore dolce, è compatto, ha colore rubino e granelli di grasso ben distribuiti.

fragole DOLCI e succose

Se tutto l'anno provengono per lo più dalla Spagna, è in aprile e maggio che si gusta il meglio della produzione italiana, soprattutto da Basilicata e Campania. Le tante varietà hanno nomi femminili come Sabrina, Romina, Cristina, Asia, Eva e Sibilla. Negli ultimi 20 anni la pezzatura è raddoppiata, arrivando fino a 30 g. Per trovare fragole saporite, dunque, non è importante la dimensione, ma che siano mature alla raccolta. Sceglile rosse, sode e integre; passale in acqua fredda con il picciolo prima dell'uso e strofinale. Si conservano ben distanziate per 2 giorni in frigo.

Superfrutti

Aiutano ad eliminare le tossine, contrastano la ritenzione idrica e il colesterolo. Sono ricche di vitamine e sali minerali. Il rosso è dovuto agli antociani, con virtù antiossidanti e antinvecchiamento.

CHI ENTRA E CHI ESCE

asparagi, fave, piselli, zucchine, menta, pesce spada
broccoli, cavoli, radicchio, seppie, rombo

DI **FRANCESCA TAGLIABUE**

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

PEPERONI DIGERIBILI? TRE SEMPLICI TRUCCHI

@Mariangela: Adoro i peperoni ma ultimamente devo spellarli perché altrimenti non li digerisco. C'è un trucco per eliminare perfettamente la pellicina?

Redazione: Eccone più d'uno: puoi spellarli a crudo (con un pelapatate ad archetto togli la buccia come si fa per le patate); in forno (mettili sulla placca con carta da forno e abbrustoliscili a 200° per 30-35 minuti, girandoli spesso; falli poi raffreddare in un sacchetto per alimenti e infine spellali) o fritti in olio bollente (con le pinze immergi un peperone alla volta per 8-10 minuti. Scolalo, raffreddalo sotto acqua corrente e togli la pellicina).

Pastiera di riso

https://ricette.giallozafferano.it/Pastiera-di-riso.html

@Lucia: Non ho trovato l'acqua di fiori d'arancio: come posso sostituirla senza compromettere il gusto del dolce?
@Giallozafferano: Puoi ottenere una resa soddisfacente utilizzando la scorza di limone o d'arancia non trattati.

Croissant

@Elisabetta: Ciao, come posso fare per farcirli? Grazie.
Redazione: Puoi farcire i triangoli di pasta prima della cottura con una confettura, una marmellata, del miele o una crema (per esempio di nocciole, pistacchi, cioccolato, etc.) a tua scelta, per poi arrotolarli a croissant e infornarli. Altrimenti puoi farcirli una volta cotti e raffreddati: incidi la base inferiore dei croissant nella parte più larga con la punta di un coltello e riempili con la farcia prescelta usando una tasca da pasticceria o una siringa per dolci. In alternativa, puoi tagliare a metà il cornetto in senso orizzontale per poi farcirlo con burro e una confettura di tuo gradimento. Quest'ultima tecnica è utilizzata per farcire le brioche salate.

PACCHERI CON CARCIOFI ALLA CARBONARA

https://ricette.giallozafferano.it/Paccheri-con-carciofi-alla-carbonara.html

@ADRIANA: PERCHÉ SI USANO SOLO I TUORLI NELLA RICETTA?

@GIALLOZAFFERANO: IN QUESTO CASO, DELLE UOVA VENGONO AGGIUNTI SOLAMENTE I TUORLI AL SUGO DELLA PASTA PER GARANTIRE CHE IL CONDIMENTO ABBIA UNA CONSISTENZA PARTICOLARMENTE CREMOSA E APPETIBILE.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

Pasqua

Tante idee per cucinare gli ingredienti simbolo di questa festività. Dall'agnello alle uova fino alle primizie dell'orto, consigli e ricette per dare un tocco di novità ai piatti della tradizione

A CURA DI **MAURO COMINELLI**
TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI**
RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

SIMBOLO DI RINASCITA
Da sempre segno della vita che rinasce, le uova non possono mancare nella cucina pasquale sia in quella dolce che in quella salata.

A COSA NON SI PUÒ **RINUNCIARE**

La cucina di Pasqua, la più legata al simbolismo religioso del cibo, è ricca di ingredienti irrinunciabili che, a seconda degli usi locali, vengono declinati in mille varianti.
Pasta fresca Che sia la sfoglia all'uovo o quella preparata con acqua e farina, è la regina dei primi piatti pasquali; particolarmente apprezzata è quella verde, ottenuta aggiungendo all'impasto le erbe di stagione.
Agnello I tagli più diffusi sono il cosciotto, il carré e le costolette. La ricetta più comune prevede la cottura in forno con le patate arrosto. Ma le variazioni sul tema vanno dall'agnello tartufato umbro a quello con cacio e uova abruzzese, fino all'abbacchio alla romana preparato con un agnello da latte che non abbia più di un mese. In alternativa, soprattutto in Sardegna e al Sud, si cucina il capretto.
Uova Soprattutto sode, sono una presenza costante sia durante il pranzo di Pasqua che durante quello di Pasquetta. Si possono servire con maionese o altre salse come antipasto, oppure con i salumi (altro elemento tipico di queste giornate) come secondo leggero.
Pasta sfoglia e da pane Non c'è regione che non abbia una focaccia o una torta salata pasquale. Dalla celebre torta pasqualina ligure al casatiello napoletano, passando per l'impanata ragusana e la torta al formaggio umbra, tutte sono preparate con ingredienti tipici della festa.
Erbe e ortaggi Cicorie, tarassaco, puntarelle, cardo, scorzonera, tra le erbe più usate, hanno in comune il gusto amarognolo. Si consumano lessate oppure saltate in padella. Ma diventano anche un ingrediente delle torte salate. Altri ortaggi tipici della tavola di Pasqua sono gli asparagi (anche quelli selvatici) e i carciofi, in particolare le mammole senza spine.

LA TRADIZIONE DI CONSUMARE L'AGNELLO DERIVA DALL'ANTICO USO EBRAICO E DALLA SIMBOLOGIA CRISTIANA CHE VI RICONOSCE L'IMMAGINE DI CRISTO

dolcezze di festa

Cioccolato Non c'è Pasqua senza uova di cioccolato. Ma questo ingrediente entra in tante altre preparazioni, dalle formine di coniglio e colomba ai dolci della tradizione come la torta di riso e cioccolato e il salame dolce, nato in origine per questa occasione.
Mandorle Sono la parte più pregiata della glassa che ricopre la colomba, ma entrano anche in torroni e croccanti pasquali. Al Sud sono protagoniste di molte preparazioni tradizionali, tra cui la "Pecura", un agnello riprodotto con la pasta reale, e i fruttini di marzapane.
Ricotta È un ingrediente tipico della farcitura di torte e crostate e di dolci al cucchiaio. Tra i dessert più famosi in cui viene usata a Pasqua ci sono la pastiera napolatena e la cassata siciliana.

Tre menu con le nostre ricette

1
CLASSICO
Per un menu tradizionale, inizia con le **uova** colorate (ricetta 5) e i **tramezzini** alle fave (12); prosegui con la torta di **lasagne verdi** (20) e poi il cosciotto d'**agnello** (21). Per dessert, servi la **torta morbida** di cioccolato (14).

2
PRONTO IN ANTICIPO
Se vuoi guadagnare tempo lavorando prima, inizia con la **sandwich cake** (16); a seguire **timballo** di tagliolini (13), rollata di **tacchino** (4) con **padellata di verdure** (7) e le **uova di cioccolato** farcite (9).

3
LEGGERO E INFORMALE
Un menu meno impegnativo può iniziare con gli **sformatini di carote** (18); poi, **vellutata** di patate con le fave (17) e, per secondo, **involtini** con uova di quaglia (19) e **puntarelle** con salsa al limone (23). Infine, **cannoncini tatin** (15).

1

Torta mimosa salata

Preparazione **40 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **8 persone**

6 uova - 1 cucchiaio di curcuma - 100 g di amido di mais - 100 g di farina - 1/2 cucchiaino di lievito in polvere per pizze e torte salate - 250 g di fettine di salmone affumicato - 1 scalogno - 1 ciuffo di aneto - 200 g di formaggio spalmabile - 200 g di robiola - 200 g di panna acida - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Separa i tuorli dagli albumi. Monta gli albumi a neve, amalgamando poca curcuma per volta. Monta i tuorli e unisci la farina setacciata con l'amido di mais e il lievito poco alla volta; amalgama anche gli albumi montati. Versa il tutto in uno stampo di 24 cm di diametro foderato con carta forno. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti e lascia raffreddare completamente. Metti il pan di Spagna in frigo, in modo da compattarlo.
Taglia il pan di Spagna in 3 dischi; riduci il disco centrale a cubetti. Monta i 2 formaggi con la panna acida, un filo di olio lo scalogno tritato, qualche goccia di succo di limone, sale e pepe. Condisci il salmone con un filo di olio, poco succo di limone, l'aneto spezzettato e pepe.
Metti un disco di pan di Spagna in un piatto e spalmalo con 1/3 del composto di formaggi, aggiungi il salmone, ancora 1/3 del composto di formaggi e l'ultimo disco di pan di Spagna. Spalma la superficie della torta con il composto di formaggi rimasto e copri la torta con i cubetti di pan di Spagna. Decora a piacere con fettine di salmone affumicato.

2

Paglia e fieno ai piselli

Rosola 150 g di prosciutto cotto a dadini con 50 g di burro; unisci 250 g di piselli sgranati, bagna con poca acqua, cuoci per 5 minuti, aggiungi 0,5 dl di panna e regola di sale e pepe. Intanto, lessa 500 g di tagliatelle paglia e fieno, scolale al dente e trasferiscile umide nel sugo; mescola e servi. Per 4 persone.

3

Coniglio alla ligure

Rosola 1 coniglio a pezzi con olio e sfuma con 1 dl di vino bianco. Unisci 100 g di olive taggiasche, 50 g di pinoli, 1 spicchio d'aglio, 2 rametti di maggiorana, sale e pepe. Chiudi e cuoci per 1 ora e 30 minuti. Togli il coperchio e prosegui la cottura per altri 30 minuti, unendo se necessario poca acqua calda. Per 4 persone.

4

Rollata di tacchino ripieno

Sciogli 60 g di burro in padella, aggiungi 150 g di pangrattato e fallo tostare. Unisci 200 g di parmigiano reggiano grattugiato e una macinata di pepe. Amalgama 2 uova sbattute, 50 g di pistacchi, 2 carote novelle a cubetti e 80 g di pisellini. Forma un polpettone e disponilo su una grande fetta di fesa di tacchino da 800 g. Arrotola la carne sul ripieno e fissa con spago da cucina. Rosola la rollata con poco olio e burro in una casseruola, unsci 1 cipolla e 1 spicchio d'aglio a fettine, 1 rametto di rosmarino e 2-3 foglie di salvia. Sfuma con 1 dl di vino bianco e irrora con poco brodo caldo. Chiudi con il coperchio e cuoci a fuoco basso per circa 1 ora; scoperchia, regola di sale e pepe e prosegui la cottura per altri 15 minuti. Sgocciola la rollata, elimina le erbe aromatiche e versa nel fondo di cottura 1 dl di brodo e 1 dl di vino bianco; aggiungi 1 cucchiaio di farina e 20 g di burro e fai restringere, mescolando con una frusta. Elimina lo spago dalla rollata, tagliala a fette e servila con la salsina bollente e a piacere con patatine novelle al forno. Per 4-6 persone.

Uova sode colorate

Immergi 8 uova in una casseruola con abbondante acqua fredda, sala e unisci 1 bicchierino di aceto. Porta a bollore, abbassa il fuoco e calcola circa 9 minuti. Raffredda le uova sode sotto acqua fredda corrente, sgusciale, tagliale a metà e separa i tuorli dagli albumi. Fai bollire in una casseruola 2-3 foglie esterne di cavolo rosso a listarelle per 10 minuti con 2-3 mestoli di acqua. Filtra l'acqua in 2 ciotole. Immergi 4 mezzi albumi in una ciotola (colore blu). Unisci nell'altra ciotola il succo di 1/2 limone e immergi altri 4 mezzi albumi (colore rosa). Prepara altre 2 acque colorate: 1 con abbondante prezzemolo tritato (colore verde) e una con 2 cucchiai di curcuma (colore giallo). Immergi 4 mezzi albumi in ciascuna. Fai riposare gli albumi nelle acque colorate per almeno 2 ore. Intanto, frulla i tuorli con 3 cucchiai di maionese, 1 cucchiaino di paprika dolce, 1 cucchiaio di aceto di mele, 1 cucchiaino di senape, sale e pepe. Metti il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta a stella e farcisci con il composto i mezzi albumi colorati sgocciolati e asciugati. Decora a piacere con listarelle di cavolo rosso e bianco, semi di sesamo e paprika. Per 4 persone.

Asparagi e gamberi nel panino

Sbatti 2 uova in una ciotola con sale e pepe. Scalda poco olio in un wok e versa le uova; fai rapprendere leggermente la parte inferiore, poi mescola con una forchetta, in modo da formare tanti straccetti. Rosola 4 fette di bacon in un padellino. Pulisci 20 asparagi, tagliali a pezzetti, cuocili al dente in acqua bollente salata. Separa la calotta di una pagnotta di pane ed elimina la mollica. Sguscia 600 g di gamberi, privali del filetto nero, sciacquali e asciugali. Scalda un filo di olio nel wok sciacquato e cuoci i gamberi per 1 minuto, sala, pepa e aggiungi gli asparagi, scaldandoli per qualche istante. Unisci anche gli straccetti di uova, mescola e spegni. Versa il tutto nella pagnotta, unisci il bacon croccante spezzettato e servi. Per 4 persone.

Padellata di verdure di primavera

Sbuccia 1 kg di patate novelle e scottale in abbondante acqua bollente salata per 5-6 minuti; sgocciolale con un mestolo forato e tieni da parte l'acqua. Pulisci 8 carciofi, dividili a metà, nel senso della lunghezza, togli il fieno interno e riducili a spicchietti; tuffali man mano in una ciotola con acqua fredda e succo di limone. Pulisci 20 asparagi: elimina la parte dura dei gambi, spella con un pelapatate la parte rimasta e tagliali in 2-3 pezzi. Scottali per qualche minuto nell'acqua bollente delle patatine e sgocciolali. Immergili in acqua e ghiaccio e scolali ancora. Rosola 2 scalogni a spicchi per 2-3 minuti in una padella con 3 cucchiai di olio. Unisci i carciofi sgocciolati, irrora con un mestolino di acqua calda, chiudi e cuoci per 15 minuti; unisci gli asparagi e prosegui la cottura per 5 minuti. Intanto, scalda 2 cucchiai di olio in un'altra padella, disponi le patate e saltale per 10 minuti a fuoco medio-alto, finché saranno dorate. Aggiungi anche i pezzi di asparagi e i carciofi e prosegui la cottura per altri 2-3 minuti. Regola di sale e pepe, spolverizza con un mix di prezzemolo ed erba cipollina e servi. Per 4 persone.

Maltagliati con fave, cicoria e salsiccia

Pulisci un cespo di cicoria, lavalo e taglialo in 2-3 pezzi; scottali in abbondante acqua bollente salata per 3-4 minuti. Sgocciola la cicoria, raffreddala sotto acqua fredda corrente e asciugala; tagliala a pezzetti. Scotta 400 g di fave sgranate in acqua bollente salata, sgocciolale e privale delle pellicine. Rosola in una padella 500 g di salsiccia sgranata e, quando sarà dorata uniformemente, toglila, lasciando nella padella il grasso emesso in cottura. Aggiungi un filo di olio e fai appassire 2 spicchi d'aglio tritati; disponi la cicoria e le fave e lascia insaporire per 2 minuti; riunisci nella padella la salsiccia. Lessa 500 g di maltagliati all'uovo freschi in acqua bollente salata, scolali e trasferiscili nella padella con il condimento. Saltali a fuoco vivo per 1 minuto, mescolando. Suddividi i maltagliati nei piatti, completa con pecorino a scaglie, una macinata di pepe e servi. Per 4 persone.

Uova di cioccolato farcite

Monta 1 albume a neve ben ferma con 1 pizzico di sale, poi monta 2 tuorli con 2 cucchiai di zucchero e amalgama 250 g di mascarpone ben freddo, continuando a montare per qualche istante. Incorpora poi delicatamente gli albumi con un movimento di spatola dal basso verso l'alto. Metti il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta a stella e tienilo in frigorifero. Picchietta la calotta superiore di uova di cioccolato della dimensione delle Kinder e togli le calottine e la sorpresa. Mettile su portauova. Taglia a cubetti degli avanzi di colomba e tostali. Pulisci 1 cestino di fragole e tagliale a spicchietti. Riempi le uova di cioccolato con crema di mascarpone sul fondo, qualche cubetto di colomba inumidito con poco latte e qualche pezzetto di fragola. Completa con la crema di mascarpone e decora con spicchietti di fragola e foglioline di menta.

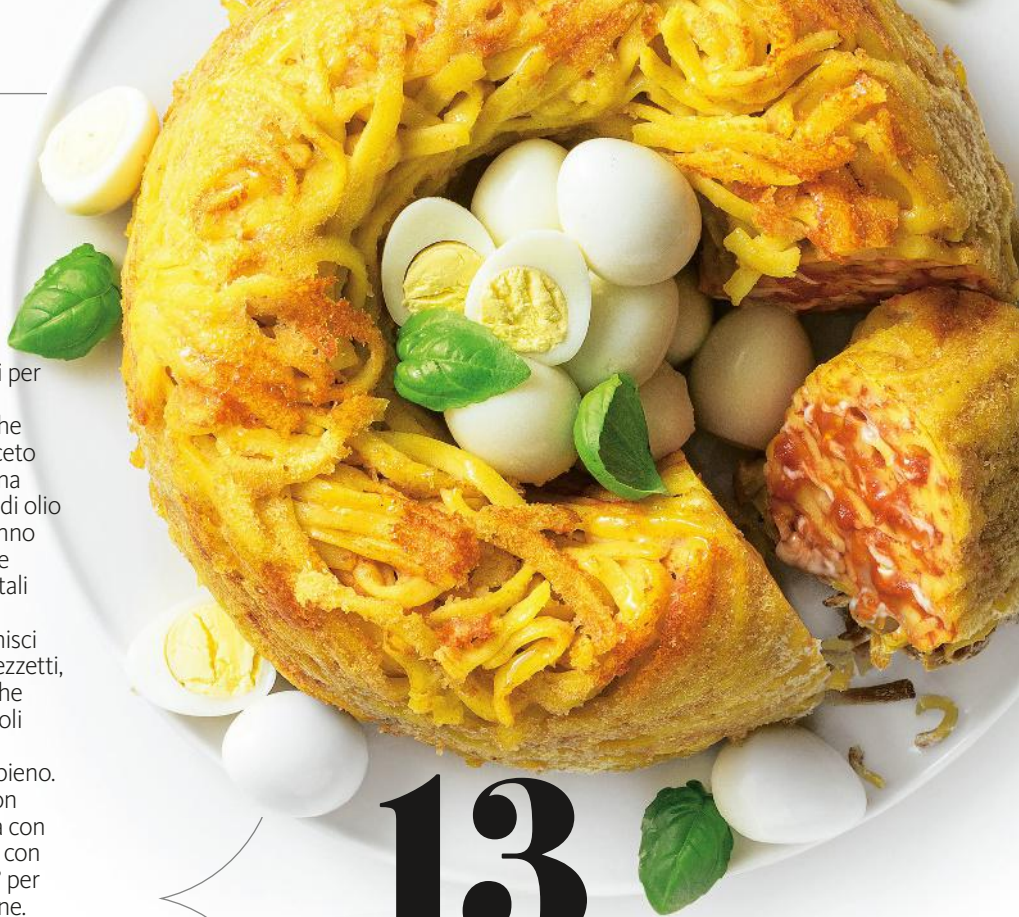
Scottadito alla menta

Lava 20 g di foglie di menta e 30 g di foglie di prezzemolo, asciugale e frullale con 1 dl di olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di aceto bianco, sale e pepe in modo da ottenere una salsina omogenea. Acquista 1, 2 kg di costolette d'agnello, tagliate a circa 2 cm di spessore. Incidi il grasso laterale; ripulisci gli ossi e avvolgili con foglietti di alluminio. Arroventa una piastra e griglia le costolette 3-4 minuti per parte, girandole solo una volta. Regolale di sale e pepe e servile subito con la salsa. Per 4 persone.

Involtini di scarola

Elimina le foglie sciupate da 4 cespi di scarola. Dissala 3 cucchiai di capperi sotto sale e mettili per 20 minuti in una ciotola con acqua tiepida; poi sgocciolali e strizzali. Dissala e sfiletta 4 acciughe sotto sale, mettile a bagno in acqua fredda e aceto per 5 minuti; sgocciolali e asciugali. Rosola in una padella 4 cipolle a spicchietti sottili con un filo di olio e sale. Chiudi e prosegui la cottura, finché saranno morbide. Togli la crosta di 4 grandi fette di pane casereccio e tagliale a dadini molto piccoli. Tostali in una padella con un filo di olio e poco sale, aggiungi 2 spicchi d'aglio tritati e mescola. Riunisci in una ciotola i cubetti di pane, le acciughe a pezzetti, le cipolle, i capperi, 100 g di olive nere taggiasche sott'olio sgocciolate, 40 g di uvetta, 40 g di pinoli e 2-3 cucchiai di pecorino fresco grattugiato. Apri 1 cespo di scarola e suddividi al centro il ripieno. Pressa bene, chiudi le foglie esterne e fissale con spago da cucina. Mettili in una pirofila foderata con carta da forno bagnata e strizzata e spennellali con olio. Sala, pepa e cuoci in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Elimina lo spago e servi. Per 4 persone.

Tramezzini fave, salame e pecorino

Mescola a 100 g di maionese 100 g di fave sgranate, scottate, sgusciate e tritate. Spalma la maionese verde su 4 grandi fette di pane per tramezzini. Unisci 100 g di salame tipo Milano a fettine, 100 g di pecorino fresco a fettine e qualche foglia di lattuga. Copri con altre 4 fette di pane per tramezzini. Premi leggermente per compattare, avvolgi in pellicola e disponi in frigorifero per almeno 20 minuti. Togli la pellicola e taglia a tramezzini di 4-5 cm di spessore. Avvolgi i tramezzini con carta da forno e cordini e servi. Per 6 persone.

13

Timballo di tagliolini

Preparazione **30 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di tagliolini freschi all'uovo - 400 g di salsa di pomodoro - 250 g di ciliegine di mozzarella - brodo di carne - pangrattato - parmigiano reggiano grattugiato - 2 ciuffi di basilico - cannella - noce moscata - burro

Ungi un grande stampo a ciambella con il burro e spolverizzalo con il pangrattato. Disponi 1/3 di tagliolini crudi, coprili con qualche cucchiaio di salsa di pomodoro e disponi sopra qualche foglia di basilico e qualche ciliegina di mozzarella. Spolverizza con 1 cucchiaio abbondante di parmigiano reggiano, 1 pizzico di cannella, 1 grattugiata di noce moscata e fiocchetti di burro. **Crea un altro strato** allo stesso modo e completa con i tagliolini rimasti e qualche cucchiaio di salsa di pomodoro. Compatta il tutto con le mani e versa brodo caldo sufficiente a coprire a filo i tagliolini. Spolverizza con abbondante parmigiano, aggiungi qualche fiocchetto di burro e informa a 200° per circa 30 minuti.
Il timballo sarà pronto quando i tagliolini avranno assorbito tutto il brodo e sulla superficie si sarà creata una crosticina ben dorata. Decora a piacere con uova sode di quaglia e foglie di basilico.

Torta salata alle zucchinette

Stacca i fiori da 800 g di zucchine novelle. Taglia le zucchine a rondelline e mescolale con 3 uova, 1,5 dl di panna, 50 g di pecorino grattugiato, noce moscata, sale e pepe. Fodera uno stampo con pasta brisée già stesa e versa il composto. Immergi i fiori nel composto e cuoci in forno a 180° per circa 30 minuti. Per 4 persone.

Puntarelle con salsa al limone

Taglia 500 g di puntarelle a fettine e mettile in acqua e ghiaccio per arricciarle. Cuoci a bagnomaria 4 tuorli con 2 acciughe sott'olio a pezzi, sale e pepe, versando a filo 1 dl di olio delicato e il succo di 2 limoni, in modo da ottenere una salsa gonfia e omogenea. Servi le puntarelle asciugate con la salsa. Per 4 persone.

14

Torta morbida di cioccolato

Preparazione **30 minuti**

Cottura **40 minuti**

Dosi per **8 persone**

185 g di farina di mandorle - 125 g di cioccolato fondente - burro - 3 uova - 125 g di zucchero - 1 arancia non trattata - 1 cucchiaio di Grand Marnier
Per la ganache: 400 g di cioccolato fondente - 1,5 dl di latte
Per il decoro: ovetti di cioccolato e mandorle a lamelle per decorare

Sciogli a bagnomaria i 125 g di cioccolato per la torta spezzettati con 125 g di burro. Separa i tuorli dagli albumi; monta i tuorli con 80 g di zucchero e la scorza dell'arancia grattugiata. Incorpora anche il liquore e il cioccolato fuso a filo. Amalgama la farina di mandorle e infine gli albumi a neve montati con lo zucchero rimasto (45 g).
Imburra uno stampo di 20 cm di diametro, versa il composto di cioccolato e livella la superficie. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 35 -40 minuti. Sforna e lascia raffreddare. Sforma delicatamente la torta su un piatto da portata. Metti la torta in freezer per circa 2 ore.
Per la ganache porta a bollore il latte, toglilo dal fuoco, unisci il cioccolato tagliuzzato e mescola in modo da scioglierlo completamente. Lascialo raffreddare a temperatura ambiente e montalo con le fruste elettriche. Taglia la torta a metà, spalma la base con la ganache, ricomponila e spalma bordi e superficie con la ganache rimasta. Decora con gli ovetti di cioccolato e le mandorle a lamelle.

17

Sandwich cake

Accosta 2-3 fette di pane per tramezzini, metti sopra il fondo di uno stampo a cerniera e ritaglia il pane, seguendo la circonferenza. Ricava allo stesso modo altri 2 dischi di pane. Metti un disco di carta da forno nello stampo a cerniera, che avrai ricomposto e disponi all'interno 1 disco di pane. Spalmalo con un velo di maionese e farciscilo con 200 g di tonno sott'olio sgocciolato, 20 cipolline sott'aceto tagliate a metà e 10 uova di quaglia a metà. Spalma un secondo disco con maionese e sistemalo nello stampo con la maionese verso il basso. Disponi sopra 100 g di crescenza montata, 80 g di prosciutto crudo a fettine, qualche foglia di rucola e 80 g di grana padano a scaglie. Spalma l'ultimo disco con 100 g crescenza montata e capovolgilo sul ripieno a base di prosciutto. Metti sull'ultimo strato un disco di carta da forno a misura e metti sopra un peso in misura, come una pentola piena d'acqua. Metti in frigo per 1 ora, poi elimina peso e carta da forno e sforma il sandwich cake su un piatto da portata. Monta 100 g di mascarpone ben freddo con 100 g di ricotta e spalma la crema su bordo e superficie. Decora la superficie con uova di quaglia sode tagliate a metà, pomodorini e di rucola. Per 10 persone.

Cannoncini tatin

Sbuccia 4 grandi mele, elimina le parti di torsolo, tagliale a cubetti e irrorale con succo di limone. Fai caramellare 4 cucchiai di zucchero con 1 cucchiaio di acqua e gocce di succo di limone, aggiungi le mele, poco burro, cannella e 1 cucchiaio di maizena sciolta in poca acqua fredda. Fai addensare il composto, mescolando e lascialo raffreddare; preleva 4 cucchiai del fondo di cottura e tienilo da parte. Appiattisci 4 fette di pane per tramezzini con un matterello, distribuiscici sopra il composto di mele freddo e una manciata di lamelle di mandorle. Arrotola ognuna partendo dal lato lungo, taglia i rotoli ottenuti in 4, poi spennella con burro fuso e con 1 albume leggermente montato. Disponi i cannoncini sulla placca foderata con carta da forno e spolverizzali con zucchero a velo e cannella setacciati. Cuoci in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Irrorali con il fondo di cottura delle mele tenuto da parte. Per 4-6 persone.

19

Torta di lasagne verdi

Acquista 250 g di pasta verde per lasagne che non necessita di precottura. Rosola 200 g di salsiccia di pollo sgranata con 400 g di polpa di pollo macinata con 2-3 cucchiai di olio. Unisci 300 g di verdure per soffritto surgelate, sfuma con 1 dl di vino bianco e prosegui la cottura a fiamma bassa per 2 ore, irrorando con poca acqua quando necessario. Regola di sale e pepe e profuma con maggiorana tritata. Lessa 300 g di fagiolini. Sbuccia 4 patate, lavale, tagliale a cubetti e cuocile in acqua bollente salata. Fodera uno stampo a cerniera di 28 cm con carta forno e ungilo con olio. Copri il fondo con 1/3 dei rettangoli di pasta, in modo che debordino. Versa uno strato sottile di besciamella pronta, uno di ragù e uno di fagiolini e patate, spolverizza con abbondante grana padano grattugiato e ripeti gli strati fino a esaurire gli ingredienti e termina con la pasta, poca besciamella e grana padano. Ripiega all'interno la pasta che fuoriesce dal bordo dello stampo e copri con alluminio. Inforna a 180° per circa 20 minuti; togli l'alluminio e prosegui la cottura per altri 20 minuti. Per 4 persone.

Cosciotto di agnello con salsa al mango

Trita 4 spicchi d'aglio, gli aghi di 2 rametti di rosmarino, 1 cucchiaio di semi di finocchio e 200 g di pancetta. Spalma con il mix l'interno di 1 cosciotto di agnello disossato, lasciando 3-4 cm di spazio libero sui bordi. Richiudi i lembi del cosciotto e fissa con giri di spago da cucina. Disponi il cosciotto in una pirofila unta con 2-3 cucchiai di olio e regola di sale e pepe. Unisci 3-4 spicchi d'aglio non spellati e rametti di rosmarino. Inforna a 230-250° per 10 minuti, irrora con 1 bicchiere di vino bianco e prosegui la cottura per altri 4-5 minuti. Abbassa la temperatura a 160°, aggiungi 1 mestolo di brodo, copri con alluminio e cuoci per 3 ore. Togli l'alluminio e prosegui la cottura per altri 30 minuti. Avvolgi il cosciotto di agnello in alluminio e lascialo riposare per 10 minuti. Intanto, taglia 1 grosso mango maturo a metà, ricava la polpa e riducila a pezzi. Frullali con 1 piccola cipolla, 1 cucchiaio di senape, 2 cucchiai di miele, qualche goccia di succo di limone, sale e pepe, versando a filo 2-3 cucchiai di olio. Servi il cosciotto con il suo fondo di cottura, la salsa al mango e, a piacere, patate novelle al forno. Per 4 persone.

Vellutata di patate con fave e cicoria

Pulisci 1/2 cespo di cicoria, lavalo, taglialo in 2-3 pezzi e scottali in abbondante acqua bollente salata per 3-4 minuti. Sgocciola la cicoria e raffreddala sotto acqua fredda corrente; tagliala a pezzetti. Scotta 200 g di fave sgranate in abbondante acqua bollente salata, sgocciolale, passale sotto acqua fredda corrente e privale delle pellicine. Salta le verdure in una padella con poco olio, 1 spicchio d'aglio tritato con 1 peperoncino e sale. Taglia 4 cipolle a spicchietti sottili e 800 g di patate sbucciate a dadini. Sciogli poco burro in una casseruola, unisci le cipolle e le patate e falle rosolare per 2-3 minuti. Versa con 1 litro di brodo vegetale, porta a bollore, copri e prosegui la cottura per 20 minuti. Incorpora alla zuppa 2 dl di latte. Cuoci ancora per 5 minuti, regola di sale e pepe e frulla con il frullatore a immersione, versando a filo 2-3 cucchiai di olio. Servi la zuppa con cicoria e fave calde e dadini di pane casereccio tostati. Per 4 persone.

Sformatini di carote e cipollotti

Pulisci 500 g di carote novelle e tagliale a cubetti. Fai stufare 4 cipollotti puliti e affettati in una casseruola con poco burro e olio, unisci le carote, sala, pepa e prosegui la cottura a fuoco basso con il coperchio, finché le carote saranno tenere. Fai intiepidire e frulla il tutto con 1 dl di panna fresca, 3 uova e 40 g di grana padano grattugiato. Imburra 4 stampini individuali, spolverizzali con pangrattato e versa il composto di carote. Metti gli stampini in una teglia e versa acqua bollente fino ad arrivare a 3/4 dell'altezza degli stampini. Cuoci in forno già caldo a 160° per almeno 40 minuti. Sforna e lascia riposare per 5 minuti. Intanto, scalda 1 dl di panna a fuoco basso, finché bollirà. Toglila dal fuoco e montala con una frusta a mano, incorporando 40 g di grana padano grattugiato e 100 g di crescenza; regola di sale e pepe. Distribuisci la fonduta ottenuta sul fondo dei piatti, sforma sopra gli sformatini di carote e servi. Per 4 persone.

23

Involtini con asparagi e uova di quaglia

Pulisci una trentina di asparagi sottili, scottali per 5 minuti in abbondante acqua bollente salata, sgocciolali in acqua e ghiaccio, scolali ancora e falli asciugare. Stendi 12 fettine di petto di pollo sottili e suddividi sopra gli asparagi tagliati in misura. Aggiungi una fettina di Asiago e 1 uovo di quaglia sodo sgusciato. Arrotola le fettine a involtino e fissale con spago da cucina, sigillando bene le estremità. Infarina gli involtini e rosolali in una padella con poco burro e olio, finché saranno dorati uniformemente. Regolali di sale e pepe, irrora con 1 dl di vino bianco e prosegui la cottura per circa 5 minuti. Sgocciola gli involtini. Unisci al fondo di cottura 1 dl di brodo caldo, una noce di burro freddo e 1 cucchiaio di farina e cuoci mescolando fino a ottenere una salsina vellutata. Elimina lo spago, servi gli involtini con la salsina e, a piacere, con altri asparagi lessati. Per 4 persone.

Non basta un solo grano per fare una grande pasta.

Le caratteristiche di eccellenza della pasta De Cecco non si possono trovare in una sola varietà di grano. Infatti, **la nostra semola ideale si ottiene tramite una miscela di diversi grani selezionati.** E questi grani non crescono tutti nello stesso posto. Noi li troviamo non solo in **Italia,** ma anche in **Arizona** e in **California.**

Selezioniamo il grano italiano per il sapore, il grano californiano e dell'Arizona per la quantità e qualità delle proteine, che rendono la pasta al dente, tenace ed elastica. **Così nasce l'alta qualità De Cecco: pasta italiana, da grani di tutto il mondo, apprezzata in tutto il mondo.**

di De Cecco ce n'è una sola.

www.dececco.com

LA NUOVA GENERAZIONE DELLA
LIEVITAZIONE NATURALE

L'innovazione per dolci come una volta

Tutti i dolci pasquali, per tradizione, si distinguono per una particolare sofficità. Per la perfetta riuscita di pan brioche, torta di rose e persino colombe, la lievitazione naturale è indispensabile. Oggi è anche più semplice, con l'innovativo **Lievito di birra con pasta madre disidratati per Dolci Lievitati Paneangeli**. La sua formulazione dona un'incredibile sofficità che si mantiene fino a 3 giorni. Il tocco della pasta madre e dell'aroma alla vaniglia garantisce il sapore e il profumo tipico dei dolci fatti in casa. E grazie alle comode buste, lo puoi tenere in dispensa per ogni occasione.

PANEANGELI

1 busta = 1 cubetto di lievito fresco
• Si aggiunge all'impasto senza scioglierlo
• Lievitazione naturale fuori dal forno

LA RICETTA

Danubio dolce

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
PER L'IMPASTO • **300 g farina bianca • 150 g farina manitoba • 1 busta di Lievito di birra per Dolci Lievitati PANEANGELI • 75 g zucchero • 1 Vaniglia in bacca PANEANGELI • scorza grattugiata di un limone • 1 cucchiaio di miele • 1 uovo • circa 250 ml latte • 1 pizzico di sale • 100 g burro morbido**
PER DECORARE • **25 g burro fuso • Zucchero al Velo PANEANGELI**

Prepara l'impasto. Setaccia le farine insieme al **Lievito di birra per Dolci Lievitati**. Versa al centro lo zucchero, i semi della **Vaniglia in bacca**, la scorza di limone, il miele e l'uovo. Amalgama con una forchetta, aggiungendo un po' alla volta il latte tiepido e il sale. Lavora l'impasto sul piano infarinato per 10 minuti, allargandolo con i pugni chiusi, riavvolgendolo e sbattendolo, fino al completo assorbimento dei liquidi. Infine incorpora il burro morbido.
Lascia lievitare. Rimetti l'impasto nella terrina infarinata, chiudi con pellicola alimentare e poni a lievitare in luogo tiepido fino a quando il volume sarà raddoppiato (1 ora circa). Dividi l'impasto in 15 parti uguali, forma delle palline e disponile in una teglia rettangolare (22x30 cm) con carta da forno sul fondo. Spennella le palline con il burro fuso e poni nuovamente a lievitare in un luogo tiepido per circa 45 minuti.
Inforna. Cuoci per 25 minuti circa nella parte media del forno preriscaldato (elettrico: 180°C, ventilato: 170°C, a gas nella parte alta: 190°C). Lascia intiepidire e spolverizza con lo **Zucchero al Velo**.

DI **FRANCESCA TAGLIABUE**

archivio supergoloso

Questo è il ricchissimo blog di Maria: dai piatti tipici regionali campani al finger food, passando dalle ricette light ai dolci pasquali, dai lievitati fino alla vasocottura

MEDICO e anche foodblogger

Divisa tra pentole, fornelli, fonendoscopi e spirometri, Maria ogni giorno, tra una visita medica e l'altra, sforna un paio di dolci e, quando può, anche primi e secondi. Nato come un diario di cucina dove appuntare le ricette create ogni giorno, il ricchissimo blog **Inventaricette, In cucina con Maria** (https://blog.giallozafferano.it/inventaricette/) ha attirato l'attenzione di molti che le hanno provate e hanno inviato le foto dei loro piatti. Da passione a impegno quotidiano.

Pastiera di tagliolini casertana

Preparazione **15 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di tagliolini all'uovo - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - 150 g di salsiccia sott'olio (o salame ungherese) - 1 cucchiaio di strutto - 7 uova grandi - 1 rotolo di pasta brisée - olio extravergine di oliva - peperoncino (facoltativo) - sale - pepe

Lessa i tagliolini in abbondante acqua per circa 2-3 minuti. Scola una parte di acqua e lascia nella pentola acqua di cottura sufficiente a ricoprire la pasta quasi completamente. Fai intiepidire i tagliolini nella loro acqua di cottura, poi aggiungi lo strutto, un filo di olio, pepe macinato e peperoncino a piacere (se lo usi) e mescola bene. **Sbatti le uova** con il parmigiano grattugiato. Versa il tutto nella pentola con i tagliolini e la loro acqua di cottura, aggiungi anche la salsiccia sott'olio (o il salame) a cubetti e mescola bene il tutto. In una teglia tonda di circa 28 cm, stendi la pasta brisée con la sua carta forno.
Versa il ripieno di tagliolini e uova all'interno del guscio di brisée e livella bene (salirà in superficie un po' di liquido, è previsto).
Inforna la pastiera di tagliolini in forno già caldo a 180° per 45-60 minuti (secondo la potenza del forno) o comunque fino a quando la pastiera si sarà asciugata. Sfornala e falla intiepidire prima di trasferirla in un piatto da portata e servirla.

VERSATILI TAGLIOLINI

Si ottengono dalla sfoglia fresca all'uovo, tirata sottilissima con il matterello e misurano 2-3 mm di larghezza. In commercio si trovano freschi o secchi, al supermercato come dal pastaio di fiducia. Puoi preparare con loro ottime "frittate di pasta" da servire come primo oppure a cubetti come antipasto o finger food. Sono deliziosi anche in brodo.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

fragole
DOLCISSIME

QUESTO MESE I NOSTRI CAPISQUADRA SI CIMENTANO CON L'ARTE DELLA PASTICCERIA. I LORO DESSERT SI ISPIRANO ALLE FRAGOLE, FRUTTO IDEALE PER DUETTARE CON CREME E CIOCCOLATO. E I RISULTATI LO PROVANO! QUESTI DOLCI SONO TUTTI IRRESISTIBILI. A TE ORA IL COMPITO DI ASSAGGIARLI, LECCARTI I BAFFI E DIRCI QUAL È IL MIGLIORE

FOTO DI **SARA D'ALBERTO** E **GIAN MARCO FOLCOLINI**

1

Torta ricotta e fragole

"Quella alle pere è davvero squisita, ma io adoro le rivisitazioni specialmente con ingredienti di stagione, perciò anche questa versione ti sorprenderà!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

2 Muffin con fragole e cioccolato

"Ogni tanto anch'io mi cimento con i dolci. Questa volta ho creato dei simpatici muffin alle fragole ai quali il cioccolato fondente dà una marcia in più. Buoni vero? D'altronde la mia Sara me lo dice sempre che sono dolcissimo...".

la ricetta veloce di **Manuel**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3 Crostata crudista alle fragole

"Una base super versatile e una crema strapiena di fragole, che sa quasi di gelato. Una merenda sana e golosa per grandi e piccoli, perfetta anche da postare su Instagram".

la ricetta vegetariana di **Aurora**

la ricetta di
Giovanni

Torta ricotta e fragole

Per 4 persone
300 g di fragole - 20 ml di sambuca - 90 g di zucchero - 1/2 limone non trattato - 1/2 baccello di vaniglia
Per la pasta biscotto: 2 uova medie - 50 g di farina - 70 g di zucchero - 5 g di miele millefiori - 1/2 limone non trattato
Per la crema: 350 g di ricotta - 110 g di panna fresca + quella per diluire la crema - 10 g di gelatina - 50 g di zucchero a velo

Fai la pasta biscotto: monta le uova con lo zucchero, il miele e la scorza del limone grattugiata. Incorpora delicatamente la farina setacciata e versa il composto in due anelli con diametro di 20 cm imburrati e infarinati posti su una placca rivestita con carta da forno. Cuoci a 180° per 10 minuti e fai raffreddare rimuovendo la carta forno.
Affetta le fragole tenendo le fette più belle per guarnire. Cospargi con 15 g di zucchero le altre e falle macerare, quindi saltale in padella con la sambuca per pochi istanti. Fai una bagna cuocendo la scorza del limone, il baccello di vaniglia e lo zucchero rimasto in 150 ml d'acqua.
Fai la crema: setaccia la ricotta e unisci le fragole spadellate, monta 85 g di panna con lo zucchero a velo e sciogli la gelatina nella panna rimasta; unisci tutto. Disponi un disco di pasta in un cerchio apribile rivestito con carta da forno e inzuppalo con metà della bagna. Spalma la crema sul disco tenendone da parte 2 cucchiai colmi. Ricopri con l'altro disco, inumidisci con la bagna rimasta e metti in frigo per 2 ore. Diluisci la crema con poca panna, spalmala sulla torta e sistema le fette di fragola messe da parte lungo il bordo.

la ricetta di
Manuel

Muffin con fragole e cioccolato

Per 6 persone
100 g di burro - 300 g di zucchero - 300 g di farina - 60 g di cioccolato fondente - 150 ml di latte - 8 g di lievito per dolci - 4 uova - 250 g di fragole + quelle per decorare
Per il frosting: 500 g di yogurt greco - 180 g di panna fresca - 100 g di zucchero a velo

Taglia a cubetti il burro tenuto a temperatura ambiente (da freddo non si monterebbe bene). Trasferiscilo nella planetaria e falla girare a una velocità medio-bassa mentre versi a pioggia lo zucchero. Sbatti leggermente le uova e incorporale poco alla volta all'impasto.
Setaccia la farina con il lievito e uniscili all'impasto un cucchiaio alla volta. Fondi il cioccolato e lascialo intiepidire. Versa il latte a filo e poi il cioccolato. Una volta ben montato il tutto, unisci anche le fragole a cubetti usando una spatola con movimenti delicati dal basso verso l'alto. Trasferisci l'impasto in una sacca da pasticcere, fodera con pirottini di carta 6 stampini per muffin e riempili. Inforna a 180° per 30 minuti.
Nel frattempo fai il frosting: monta con le fruste elettriche lo yogurt, la panna e lo zucchero a velo per 5 minuti. Trasferisci l'impasto in una sacca da pasticcere con bocchetta da 13 mm. Sforna i muffin e, una volta freddi, decorali con il frosting e una fettina di fragola. Spolverizza, se ti piace, con cacao.

Quale di questi dolci preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it

la ricetta di
Aurora

Crostata crudista alle fragole

Per 4 persone
Per la base:40 g di cocco grattugiato - 120 g di mandorle sgusciate - 180 g di datteri denocciolati - 130 g di burro di mandorle salato (o burro di arachidi)
Per la crema: 80 g di anacardi - 70 g di fragoline di bosco - 250 g di fragole - 90 ml di olio di cocco - 40 g di zucchero integrale di canna (o zucchero di cocco)
Per decorare: fragole e fragoline - petali di rosa essiccati - mandorle

Tieni in ammollo gli anacardi per tutta la notte, in modo da sgrassarli e renderli più digeribili.
Prepara la base: frulla nel mixer le mandorle, il cocco, i datteri e il burro di mandorle così da ottenere delle briciole malleabili. Fodera il fondo di una tortiera da 22 cm con il composto, compattandolo bene con il dorso di un cucchiaio, poi trasferiscilo in frigo a rassodare per circa mezz'ora.
Prepara la crema: sciacqua accuratamente gli anacardi e mettili nel mixer insieme alle fragole lavate e tagliate a pezzettoni, alle fragoline, allo zucchero e all'olio di cocco. Frulla fino a ottenere una crema molto liscia, poi versala nel guscio della crostata e rimetti tutto in frigo a rassodare per almeno 4 ore. Decora con fragole, fragoline, mandorle e petali di rosa. La tua crostata crudista è servita!

Un'idea di

treValli®

ALTA DIGE RIBI LITA'

SENZA LATTOSIO

SENZA GLUTINE

Latte 100% Italiano

LINEA ALTA DIGERIBILITÀ.
LEGGEREZZA E BONTÀ AL SETTIMO CIELO.

tortino di patate e rucola

Ingredienti:

- 800 g di patate
- 500 ml **di Besciamella Alta Digeribilità TreValli**
- 2 mazzetti di rucola lavata, asciugata e spezzettata
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 1 noce di burro
- sale, pepe

Persone 4
Preparazione 25'
Cottura 15'

Preparazione:

① *Lessate le patate, lasciatele intiepidire, sbucciatele e tagliate una patata a cubetti e le altre a fettine di 1 cm di spessore.*

② *Imburrate delle piccole teglie da forno e disponete sul fondo uno strato di fettine di patate, sale, pepe, poi uno strato di* **Besciamella Alta Digeribilità TreValli**, *una spolverata di parmigiano e la rucola. Continuate alternado gli ingredienti e formando due strati, quindi terminate con uno strato di* **Besciamella Alta Digeribilità TreValli** *e di cubetti di patata.*

③ *Distribuite in superficie qualche fiocchetto di burro ed infornate a 190° per 15 minuti, poi ancora per 5 minuti con funzione grill.*

www.lattetrevalli.it www.trevalli.cooperlat.it

veloce CON GUSTO

e in più...

"Se sei un carnivoro impenitente, sostituisci i gamberi con salsiccia di maiale o fettine di pollo al curry".

Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Noodles con gamberi e verdure

Ma come faccio a cucinare senza glutine? Così!

Taglia a fettine 20 g di **zenzero fresco** sbucciato, 1 **peperoncino** fresco e 3 spicchi di **aglio** spellati. Scalda un wok con 15 g di **olio di semi**, poi unisci gli aromi. Mentre il soffritto profuma la cucina, pulisci, lava e taglia a filettini le verdure: in questa stagione ho scelto 150 g di **coste**, 200 g di **carciofi**, 140 g di **carote** e 130 g di **cipollotti**. Tosta le verdure (tranne le coste) nel wok a fiamma alta. Dopo 6 minuti sfuma con una spruzzata di **salsa di soia** e infine aggiungi le coste saltandole per 1 minuto; spegni il fuoco. In un pentolino, fai dorare 50 g di **anacardi** con 5 g di olio di semi, saranno la parte croccante del piatto. Ora è il momento di lessare 250 g di **noodles di riso** in acqua bollente salata; in 6 minuti li potrai scolare. Riaccendi il fuoco sotto il wok, scalda bene le verdure e unisci 250 g di **gamberi** privati del carapace e del filo nero: ad alta temperatura si cuoceranno in pochi secondi e rimarranno belli morbidi. Infine aggiungi i noodles e saltali brevemente. A fiamma spenta, profuma con la scorza di 1 **limone non trattato** grattugiata e qualche fogliolina di **basilico**. Prima di servire completa ogni piatto con gli anacardi tostati e tritati.

Vecchie (buone) abitudini
Sempre più persone che conosco mi chiedono di cucinare qualcosa senza glutine e per me, che sono un amante della cucina etnica, è stato un gioco da ragazzi. Una bella ciotolona di questa ricetta non ha appesantito i miei ospiti, così c'è stato lo spazio anche per il dolce!

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

Risotto al limone

Per 4 persone

250 g di riso Carnaroli - 1 scalogno - 1,2 litri di brodo vegetale - 100 g di ricotta piemontese - 1 limone non trattato - 1 rametto di maggiorana - "pepe rosa" - sale

Spella e trita finemente lo scalogno; scalda una casseruola dal fondo spesso su fiamma bassa, aggiungi il riso e tostalo, mescolando in continuazione per circa 1 minuto. Aggiungi lo scalogno tritato e porta a cottura il riso unendo il brodo bollente, 1-2 mestoli alla volta. Ricava la scorza di mezzo limone e tritala fine. **Quando il riso sarà quasi al dente**, spegni il fuoco, aggiungi la ricotta a temperatura ambiente e 1 cucchiaino di succo di limone. Mescola il risotto per qualche secondo per mantecarlo, regola di sale e lascialo riposare coperto per 2 minuti. **Suddividilo nei piatti**; cospargilo con la scorza di limone tritata, foglioline di maggiorana e una macinata di pepe rosa.

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

light CON LA ricotta

Di latte vaccino, caprino, ovino o misto, è il latticino più diffuso nelle tradizioni regionali, dalla cremosa piemontese a quella da grattugia, tipica del Sud. Magra per natura e molto versatile, freschissima, affumicata o piccante, è ideale per piatti gustosi e leggeri

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **C. COMPAGNI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

Anche con l'aperitivo

Prepara e disponi tante polpettine piccole sulla placca con carta da forno, condiscile con poco olio e cuocile in forno a 200° per 10-12 minuti. Servile infilzate su uno stecchino con 1/2 pomodorino.

Crema alle amarene con cioccolato

Per 4 persone

250 g di ricotta morbida - 1 albume - 40 g di zucchero - 120 g di composta di amarene - 1/2 arancia - 1/2 baccello di vaniglia - 20 g di cioccolato fondente all'80%

Lavora la ricotta a crema con i semini ricavati dal baccello di vaniglia. Inizia a montare l'albume con le fruste elettriche e, quando inizierà a essere schiumoso, unisci lo zucchero poco alla volta, continuando a montare fino a ottenere un composto lucido e sodo. **Amalgamalo alla crema di ricotta** preparata mescolando con la spatola, con movimenti dal basso verso l'alto. Spremi l'arancia, filtra il succo e mescolalo alla composta di amarene. **Suddividi la crema** di ricotta in 4 coppe o bicchieri alternandola a strati di composta di amarene. Cospargi i dessert con il cioccolato grattugiato e lascia riposare per 30 minuti in frigorifero prima di servire.

Preparazione 20 min.

Cottura nessuna

Che dolcezza le amarene!

Sono una varietà di ciliegie generalmente destinate all'industria dolciaria che le utilizza per produrre bibite, sciroppi, liquori, confetture e composte, come in questo caso.

Preparazione 15 min.

Cottura 5 min.

Polpette in umido al pomodoro

Per 4 persone

300 g di ricotta romana o di pecora - 1 tuorlo - 60 g di grana padano grattugiato - 80 g di farina - 1 rametto di timo - 500 ml di salsa di pomodoro - noce moscata - sale

Lavora la ricotta con il tuorlo, il grana padano, una grattata di noce moscata, poco sale e le foglioline di timo, tritate finemente. **Quando il composto sarà compatto** e ben amalgamato, forma con le mani tante polpettine rotonde del diametro di circa 3 cm, poi passale nella farina setacciata e scuotile delicatamente per eliminarne l'eccesso. **Scalda la salsa di pomodoro** in una padella dai bordi alti, aggiungi le polpettine e cuocile su fiamma bassa per 3-4 minuti. Girale delicatamente con un cucchiaio, copri la padella e prosegui la cottura per altri 5-6 minuti. Servile calde o tiepide.

8 *facili* secondi DI PESCE

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **P. MANCUSO** RICETTE DI **M. CESARI** (6), FOTO DI **S. FEDRIZZI** (6)

Spezzatino di pescatrice con pisellini alle erbe

Per 4 persone
800 g di pescatrice senza pelle - 4 scalogni - 1 barattolo piccolo di pomodori pelati - 500 g di pisellini sgranati - 1 mazzetto di erba cipollina - qualche foglia di basilico - 1 mazzetto di prezzemolo - qualche foglia di menta fresca - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci tutte le erbe, lavale, asciugale e tritale. Spella gli scalogni e tritali. Elimina dalla pescatrice l'osso centrale e tagliala a cubotti, come per uno spezzatino. Salali, pepali e rosolali uniformemente in una padella con un filo d'olio. **Togli dalla padella** il pesce e aggiungi gli scalogni tritati e ancora un filo d'olio. Lasciali soffriggere per qualche minuto, poi unisci i pisellini. Metti di nuovo in padella il pesce, aggiungi i pelati spezzettati e prosegui la cottura per 10 minuti. **Quando la pescatrice** sarà cotta, regola di sale, se necessario, irrora con un filo d'olio e completa con il trito di erbe preparato.

"La polpa della rana pescatrice (detta anche coda di rospo) è pregiata e costosa. Se preferisci, per questo piatto puoi sostituirla con merluzzo fresco".

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

Padellata di gamberi e ovette

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

300 g di code di gambero - 1 mazzo di asparagi - 16 uova di quaglia - 1 arancia non trattata - 1 ciuffo di menta -1 cucchiaio di finocchietto tritato - olio extravergine d'oliva - sale -pepe

Metti le uova di quaglia in un pentolino, coprile con acqua a temperatura ambiente e cuocile per 4 minuti dal bollore. Sgocciolale e sgusciale. **Emulsiona in una ciotolina**, sbattendo bene con una forchetta, 4 cucchiai di olio, 1 cucchiaino di scorza di arancia grattugiata, il finocchietto, sale e pepe. Condisci le ovette tagliate a metà e lascia riposare per mezz'ora. Intanto, lava gli asparagi, privali della parte legnosa del gambo, pela gli ultimi centimetri e tagliali a tocchetti in diagonale. Sguscia gamberi e asporta il filo nero sul dorso. **Scalda un filo di olio** in una larga padella, unisci gli asparagi, sala e cuoci a fiamma viva per 3-4 minuti. Poi, aggiungi i gamberi e cuoci per altri 2 minuti. Unisci le uova con il loro condimento, fai insaporire per qualche istante e regola di sale, se necessario. Completa con qualche fogliolina di menta lavata e asciugata e servi la padellata tiepida.

Saltimbocca di trota con salvia e prosciutto

Per 4 persone
4 filetti di trota di media dimensione o 8 se sono piccoli - 200 g di fettine di prosciutto crudo abbastanza grasso - 1 manciata di foglie di salvia - vino bianco secco - brodo vegetale - farina - burro - succo di limone (facoltativo) - sale - pepe

Elimina dai filetti di trota la pelle ed eventuali lische rimaste, con l'aiuto di una pinzetta. Lavali, asciugali e tagliali a metà. Salali leggermente, pepali e avvolgi ciascuno con mezza fettina di prosciutto crudo. Copri con 1 foglia di salvia e fissala all'involtino con uno stecchino.
Sciogli circa 40 g di burro in una padella e rosolaci uniformemente i saltimbocca di trota, poi toglili. Unisci al fondo di cottura 1 bicchiere di vino, lascialo evaporare parzialmente e versa 1 mestolo di brodo caldo.
Metti di nuovo nella padella i saltimbocca e falli insaporire per qualche minuto. Toglili e tienili in caldo. Spolverizza il fondo di cottura, allungato con un altro po' di brodo, con 1 cucchiaino di farina setacciata, mescolando con una frusta a mano. Regola di sale e pepe e passa al setaccio. Riscalda la salsina, unisci, a piacere, qualche goccia di succo di limone e montala con la frusta a mano, incorporando qualche pezzetto di burro ben freddo. Servi i saltimbocca di trota con la salsina bollente.

"I filetti di trota sono piuttosto magri: avvolti in prosciutto o pancetta, rimangono morbidi e diventano anche più saporiti".

"Per le ricette salate utilizza sempre vino bianco secco. Quello dolce o fruttato può rilasciare aromi che non si armonizzano con gli altri ingredienti".

Orata al rosmarino in cartoccio

Per 4 persone
2 orate grandi o 4 più piccole già pulite - vino bianco - 24 rametti di rosmarino - 24 foglie di salvia - 24 rametti di timo - 2 teste di aglio - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Scotta le orate per qualche istante in un mix di acqua e vino bianco, sgocciolale ed elimina la pelle. Quindi, spennellale di olio, irrorale con qualche goccia di succo di limone, sala e pepa.
Stendi sulla placca 2 larghi fogli di carta da forno sopra altrettanti fogli di alluminio se usi le orate grandi o 4 se usi le orate piccole. Distibuiscici sopra metà delle erbe e, sopra, i pesci. Taglia a metà, orizzontalmente, le teste d'aglio e metti una metà sopra ciascun pesce. Ricopri con le erbe rimaste (tieni da parte qualche rametto) e chiudi i cartocci, aiutandoti con i fogli di alluminio esterni.
Cuoci le orate nel forno già caldo a 200° per circa 20 minuti. Intanto, trita le erbe tenute da parte e mescolale con il succo del limone, sale e pepe. Monta la citronnette, versando a filo 1 bicchiere d'olio, fino a ottenere una salsa ben emulsionata. Porta i cartocci in tavola, aprili e condisci i pesci con la citronnette preparata.

consigli utili

orate FACILI ed economiche

L'orata è tra i pesci più consumati in Italia, grazie al prezzo abbordabile: al super si trovano a partire da 10 € al kg, fino ai 20 € per quelle allevate con metodi biologici o di qualità, indicati in etichetta.

400 GRAMMI

È il peso medio delle orate in vendita già eviscerate provenienti da allevamenti, pescate quando raggiungono la taglia minima commerciale.

Salmone al miele e frutto della passione

Per 4 persone
4 tranci di filetto di salmone con la pelle - miele - 12 frutti della passione - cipolla - senape - brodo vegetale o di pesce - farina - burro - olio extravergine di oliva- sale - pepe

"Se utilizzi pisellini surgelati extrafini, puoi ridurre il tempo di cottura del sugo a 8-10 minuti. Controlla le indicazioni sulla confezione".

Taglia a metà i frutti della passione, in senso orizzontale, estrai la polpa, poi passala attraverso un colino, premendo bene con un cucchiaio. Tieni da parte un po' della polpa con i semini. Spella la cipolla e tritala.
Sala e pepa i filetti di salmone e cuocili in una padella dalla parte della pelle a fuoco vivo con un filo d'olio e poco burro. Dopo 5 minuti, o quando saranno dorati, toglili dal recipiente. Nella stessa padella, fai rosolare la cipolla con burro e olio e unisci il succo dei frutti della passione e 1 cucchiaio di senape. Regola di sale e pepe e aggiungi 2-3 cucchiai di miele e un po' di brodo. Cuoci la salsina per circa 5 minuti.
Spolverizza la salsa con 1 cucchiaio di farina setacciata, mescolando con una frusta a mano. Dopo qualche minuto, aggiungi poco brodo e porta a ebollizione. Frulla la salsina quando sarà leggermente addensata e filtrala direttamente nella padella.
Metti di nuovo i filetti di salmone nella padella con la salsa e scaldali. Trasferiscili nei piatti individuali e monta la salsa, amalgamando gradualmente qualche pezzetto di burro freddo. Servi il salmone, dopo avergli versato sopra la salsina e completa con i semi del frutto della passione tenuti da parte.

VARIANTE al forno

Incidi 800 g di filetti di scorfano con 2-3 tagli sul lato con la pelle. Trita le foglie di 2-3 rametti di maggiorana, 2-3 di timo e di 1 ciuffo di prezzemolo con 1 spicchio d'aglio. Inserisci i 2/3 del mix nei tagli praticati. Metti il pesce con la parte della pelle verso l'alto sulla placca foderata con carta da forno unta con poco olio. Disponi intorno 150 g di pomodorini tagliati a metà e spolverizza con il trito rimasto, sale, pepe e un filo d'olio. Inforna a 200° per 10 minuti.

Gallinella e scorfano in padella allo zafferano

Per 4 persone
1 scorfano intero già pulito - 2 gallinelle (pesce capone) già pulite - 2 bustine di zafferano - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 200 g di pisellini sgranati - 300 g di pomodorini - vino bianco - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale e paprika, meglio se affumicata (pimenton)

Spella la cipolla e l'aglio, tritali e soffriggili con un filo d'olio e sale in una casseruola che possa contenere i pesci. Unisci i pomodorini tagliati a metà e 1 bicchiere di vino bianco.
Metti i pesci nella casseruola con il sugo, cospargi con lo zafferano e la paprika affumicata (circa 1 cucchiaio), unisci i pisellini e cuoci per circa 15 minuti con il coperchio, unendo un po' di brodo vegetale, solo se necessario. Servi i pesci con il sugo, accompagnando con bruschette di pane tostato.

"Per far addensare la salsa con la farina evitando grumi, falla passare attraverso un colino a maglie fitte, mescolando".

Preparazione
20 min.

Cottura
20 min.

Tonno alla stimpirata

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

800 g di tonno fresco - 4 falde di peperone giallo e rosso già grigliate - 150 g di verdure per soffritto surgelate - 1 foglia di alloro - 20 g di uvetta - 20 g di pinoli - 50 g di olive verdi snocciolate - 20 g di capperini sott'aceto - vino bianco secco - aceto bianco - olio extravergine di oliva - peperoncino - sale

Immergi l'uvetta in acqua e aceto per 10 minuti, cambiandola 2 volte. Intanto, taglia il tonno a cubotti di 2 cm di lato e riduci le falde di peperone a dadini. Tosta i pinoli in un padellino antiaderente senza aggiungere condimento. Sgocciola i capperi e le olive dal liquido di conservazione. Lava la foglia di alloro e asciugala.
Scalda 3-4 cucchiai di olio in una larga padella antiaderente, aggiungi il tonno e fallo rosolare a fuoco vivace per 2 minuti. Sgocciolalo con un mestolo forato e tienilo da parte. Unisci nel fondo di cottura rimasto le verdure per soffritto e l'alloro e lasciale appassire. Metti di nuovo nella padella il tonno, sfuma con 1 dl di vino e cuoci ancora a fuoco medio per 2 minuti.
Aggiungi nella padella i peperoni, le olive, i capperi, i pinoli e l'uvetta sgocciolata. Regola di sale e unisci un pizzico di peperoncino.
Fai insaporire per 1 minuto e completa, se ti piace, con qualche fogliolina di menta.

Sauté di cubetti di spada alla puttanesca

Per 4 persone
4 tranci di pesce spada - 2 spicchi d'aglio - 400 g di pomodori pelati - 3 cucchiai di olive taggiasche sott'olio denocciolate - 1 manciata di capperi sotto sale - 4 filetti di acciuga sott'olio - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - peperoncino

Elimina l'osso centrale e la pelle dai tranci di pesce spada e riducili a pezzi. Fai soffriggere in una padella con un filo d'olio l'aglio spellato e tritato. Aggiungi il pesce spada, cospargi con un pizzico di sale e di peperoncino e fallo saltare per qualche minuto a fuoco vivo, poi toglilo.
Nella stessa padella unisci i pelati spezzettati, le olive e le acciughe sgocciolate dal liquido di conservazione e i capperini dissalati. Cuoci il sughetto a fuoco vivo, regola di sale e peperoncino e cospargi con un filo d'olio.
Trasferisci nella padella con il sugo i pezzi di pesce spada e falli insaporire per qualche istante. Completa con il prezzemolo pulito e tritato.

"Per dissalare i capperi, immergili in una ciotolina d'acqua per 10 minuti, cambiandola 2-3 volte, poi scolali e asciugali con carta da cucina".

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

l'olio GIUSTO

Delicato, con sentore di mandorla e un fruttato di oliva leggero dalle note dolci: l'extravergine "Speciale per pesce" di Olitalia è stato selezionato appositamente per i piatti di mare, sia per l'uso a crudo, sia in cottura. Fa parte della linea "i Dedicati", che prevede 5 tipi di olio per ogni esigenza in cucina (500 ml, 4,99 euro).

quando è surgelato

Se hai acquistato tranci di pesce spada surgelato, ricorda di tenerli in frigo per circa 5 ore prima di utilizzarli. Se possiedi un microonde, puoi ricorrere all'apposita funzione defrost.

carbonara NEW STYLE

Come nella versione originale queste paste sono legate da un condimento a base di salumi, tuorli e formaggio grattugiato. Tutti diversi

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Perché le carbonare realizzate con tuorli crudi siano perfette è necessario che questi non cuociano con il calore della pasta, dando così la spiacevole sensazione di frittata: basterà unire sempre a formaggio e tuorli qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta e montare a lungo il tutto con la forchetta.

1

RICETTA CLASSICA

Rosola in una padella 120 g di guanciale a listarelle. Intanto, cuoci in acqua bollente salata 320 g di spaghetti al dente. Disponi in una ciotola 5 tuorli, 50 g di pecorino romano grattugiato, pepe e 2-3 cucchiai dell'acqua di cottura della pasta e monta, in modo da ottenere una crema. Scola la pasta lasciandola umida, saltala per 1 minuto nel guanciale, quindi versa il tutto nella ciotola con la crema, mescola velocemente e servi subito.

2

SCEGLI LA VARIANTE

Mimosa

Fai appassire i cipollotti tritati in una padella con 40 g di burro. Cuoci 320 g di spaghetti, scolali e trasferiscili nella padella con il grana grattugiato e il prosciutto, mescola e impiatta. Completa i piatti con i tuorli passati a setaccio.

4 tuorli sodi

2 cipollotti

100 g di cotto a dadini

40 g di grana padano

Con salame e fave

Scotta le fave in acqua bollente salata, sgocciolale e togli le pellicine. Fai una crema con i tuorli e il pecorino grattugiato. Scola gli spaghetti e condiscili umidi con la crema, il salame, le fave e una macinata di pepe.

100 g di salame a dadini

5 tuorli

40 g di pecorino toscano

200 g di fave sgranate

Affumicata

Rosola il Praga con poco burro in una padella. Fai una crema con i tuorli e la scamorza grattugiata con una grattugia a fori medi e poca paprika. Scola gli spaghetti, passali nella padella e quindi mescola il tutto alla crema.

paprika

100 g di prosciutto di Praga a dadini

50 g di scamorza affumicata

5 tuorli

3

ALTRE IDEE GOURMET

Ottima anche la versione **monferrina**: gli spaghetti sono conditi prima con 100 g di pancetta dolce a listarelle rosolata con 200 g di punte d'asparagi lessati e quindi con una crema realizzata con 5 tuorli, 40 g di parmigiano reggiano grattugiato e pepe. Oppure realizza quella chiamata **alla papalina**. Fai stufare 1/2 cipolla con una noce di burro, unisci 120 g di prosciutto crudo a dadini e lascia insaporire per 1 minuto. Passa gli spaghetti nel prosciutto e condiscili con la crema di tuorli e parmigiano reggiano.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

PANNA spray

Basta premere il tasto erogatore e gli ingredienti della panna spray (i principali sono panna liquida e il gas protossido di azoto) diventano un'esplosione di gusto, cremosità e leggerezza. Tutto merito di una semplice legge fisica: essendo compressi nella bomboletta a una **pressione di 8,9 atmosfere** (come paragone si pensi, per esempio, che quella dei pneumatici delle auto è di 2,7 atmosfere), all'apertura della valvola il gas si espande vorticosamente generando **bolle che montano la panna** e spingono il prodotto attraverso il beccuccio di uscita. Pronto per accompagnare le fragole, farcire le torte o essere gustato da solo. A completare l'elenco degli ingredienti, ci sono zucchero e alcuni additivi tra cui il più importante è la carragenina (estratta dalle alghe rosse) che rende la panna stabile evitando che smonti immediatamente.

ANCHE VEGANA E LIGHT

Oltre a quella classica, che contiene circa l'8% di zuccheri e aromi come la vaniglia, la panna spray si trova anche in versione light, senza zuccheri aggiunti oltre a quelli naturalmente contenuti nella materia prima. Negli ultimi anni ha preso piede anche un prodotto completamente vegetale a base di soia.

500%

DI VOLUME IN PIÙ

La panna spray risulta molto leggera perché ha un volume d'aria (*overrun*) di circa il 500%, vale a dire che aumenta volume di 5 volte rispetto a quella liquida (la panna montata a mano ha un *overrun* del 100%). Ciò è dovuto al protossido di azoto usato come propellente: si tratta di un gas assolutamente innocuo, inodore, dotato di un'alta solubilità nei grassi e che non provoca l'irrancidimento della panna (come invece farebbe l'anidride carbonica). Le bolle formate dal protossido di azoto, però, sono molto fragili e perciò la panna spray tende a smontarsi nonostante l'aggiunta di stabilizzanti. Per questo va aggiunta ai dolci appena poco prima del consumo.

Come si conserva

Dopo l'acquisto, la panna spray va tenuta al buio e a temperatura ambiente (massimo 20°). Prima dell'uso va messa in frigo per almeno 8 ore in modo che la panna si monti al meglio. Una volta aperta, si conserva in frigo e va consumata entro una settimana.

PRENDI NOTA

DOLCEZZA già pronta

Prodotta con il 90% di panna ottenuta da latte UHT, già zuccherata e aromatizzata con gusto alla vaniglia, la panna spray Fior di Neve di Trevalli, è perfetta per la farcitura di dolci oppure per accompagnare frutta fresca o caffè. Si trova in bomboletta da 250 g e costa 2,10 euro.

Torta di pasta choux con crema allo zenzero e fragole

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **8 persone**

Per la pasta choux: 150 ml di latte - 100 g di burro - 200 g di farina - 4 uova
Per la crema: 6 tuorli - 50 g di amido di mais (maizena) - 6 dl di latte - 100 g di zucchero - 1/2 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato - sale
Per decorare: panna spray - zucchero a velo - 250 g di fragole - fiorellini canditi

Per la pasta choux porta a ebollizione in una casseruola 2 dl di acqua con il latte e il burro. Togli dal fuoco, unisci la farina, tutta in una volta, e mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Rimetti sul fuoco e cuoci per 2 minuti, mescolando, finché la pasta si staccherà dai bordi. Fai intiepidire e incorpora le uova, uno alla volta, continuando a mescolare.

Trasferisci il composto in una sac-à-poche con bocchetta da 12 mm. Su una placca foderata con carta da forno crea una corona di 18 cm di diametro formata da tre anelli parzialmente sovrapposti; poi una corona di circa 14 cm di diametro anch'essa formata da tre anelli. Inforna a 200° per 20 minuti, poi abbassa a 190° e cuoci per altri 10 minuti.

Prepara la crema. In un pentolino lavora i tuorli con l'amido di mais e 50 ml di latte. Unisci il latte rimasto caldo, lo zucchero, un pizzico sale e fai addensare a fuoco dolce; incorpora lo zenzero. Taglia le corone a metà e farciscile con la crema, le fragole a fettine e abbondante panna. Sovrapponile, completa con lo zucchero a velo, i fiorellini canditi e servi.

Trifle con babà al cardamomo

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 20 minuti

400 g di fragole - 100 g di zucchero di canna - 1 limone non trattato - 4 piccoli babà - 4 dl di latte - 4 tuorli - 30 g di zucchero semolato - 2 bacche di cardamomo verde (nei negozi di specialità etniche e nelle erboristerie) - panna spray

Lava le fragole, mondale, tagliale a tocchetti, trasferiscile in un pentolino e falle cuocere per 15 minuti con lo zucchero di canna, la scorza grattugiata e il succo del limone. Togli la composta di fragole dal fuoco e tienila da parte. **Fai intiepidire il latte.** Poi, in una ciotola di acciaio, monta i tuorli con lo zucchero semolato fino a quando diventano spumosi, unisci il latte tiepido e mescola delicatamente. Aggiungi le bacche di cardamomo leggermente schiacciate e fai cuocere la crema a bagnomaria per 10 minuti. Toglila dal fuoco, lasciala raffreddare ed elimina il cardamomo. **Spezzetta i babà** e disponili sul fondo di 4 bicchieri; coprili con la composta di fragole tenuta da parte, la crema preparata e completa con la panna e servi.

Mozzarella di Latte Fieno Brimi nasce dal latte purissimo delle nostre mucche alimentate con erba fresca, fieno e piante di campo. Per un sapore unico e irresistibile.

brimi.it

CLASSICO ma non troppo

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Fagottini di asparagi

Ho sempre desiderato andare in campagna, munito di un bel cesto in cui raccogliere frutta e verdura di stagione. Così mi sono inventato un modo tutto cittadino per portarmi in giro un cestino ricco di asparagi... da gustare con spirito bucolico!

Priva **350 g di asparagi** della parte dura del gambo e pareggiali in modo che siano della stessa lunghezza. Spellali leggermente con il pelapatate e sciacquali. Scalda un filo **olio** in una padella e insaporiscilo con 1 spicchio d'**aglio** spellato e 1 **peperoncino** fresco affettato. Unisci gli asparagi e saltali brevemente; sala e pepa. Spegni la fiamma e profuma con la scorza di 1 **limone non trattato** grattugiata. Sbatti 1 **tuorlo** con 2-3 cucchiai di **panna fresca**. Dividi in 4 parti 1 rotolo di **pasta sfoglia** rettangolare. Distribuisci gli asparagi sulle sfoglie disponendoli in diagonale, spennella i 2 angoli liberi con la miscela di uovo e panna, quindi sovrapponili. Spennella i fagottini anche in superficie e cospargili con **semi di papavero**. Mettili su una placca foderata con carta forno e cuocili a 220° per circa 10 minuti. Servi con un po' di rinfrescante yogurt greco!

FOTO DI SARA D'ALBERTO

"Non gradisci la scorza di limone? Che problema c'è?! Opta per delle erbe aromatiche! Qualcosa di fresco però... che ne dici allora di timo o maggiorana? Anche l'origano fresco va benissimo!"

Crosticina sfiziosa
Per un risultato più croccante, sostituisci i semi di papavero con nocciole tritate grossolanamente.

e in più...

domenica IN CAMPAGNA

Una giornata di primavera passata tra boschi e prati per celebrare la bella stagione con la famiglia e gli amici. Come? Con una tavola ricca di ortaggi novelli e sapori rustici e gustosi

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

organizza IL TUO tempo

la sera prima

Prepara la tasca farcita
Prepara il ripieno per l'arrosto. Farcisci la tasca e legala bene. Cuoci carne e verdure come indicato, togli dal forno e avvolgi la tasca in un foglio di alluminio; falla riposare, elimina l'alluminio e avvolgi in pellicola. Conserva a parte fondo e verdure, e tutto in frigo.

2 ore prima

Le altre operazioni
Fai il burro aromatizzato. Pulisci gli ortaggi per la padellata. Rosola il bacon e infine cuocila secondo la ricetta. Prepara gli asparagi per il primo.

45 min. prima

Le ultime mosse
Togli la tasca dal frigo, affettala e scalda il forno a 100°. Prima di servire le pappardelle, fai intiepidire le fette di carne in forno con le verdure; scalda il fondo e la padellata sul fuoco. Fai il condimento per la pasta, cuoci le pappardelle, condiscile e servi.

Padellata di ortaggi al bacon

Più chic in francese?
Oltralpe la padellata viene chiamata sauté, ovvero "saltato", dal verbo sauter (saltare, rosolare): si tratta sempre di una pietanza preparata facendo saltare gli ingredienti in padella, a fuoco vivo. Grazie alle forti temperature cui sono sottoposti nel breve periodo, si forma una pellicola protettiva che li sigilla e impedisce la dispersione di sapori, aromi e sali minerali.

Pappardelle agli asparagi e mandorle

Puoi farle anche in casa
Versa 300 g di farina sul piano, crea un incavo al centro, sgusciaci 3 uova e sbattile con la forchetta, incorporando gradualmente la farina. Lavora con le mani per 15 minuti, facendo forza con il peso del corpo. Forma una palla, chiudila nella pellicola e falla riposare per 30-40 minuti. Stendi la pasta con l'apposita macchina fino a ottenere una sfoglia di circa 1-2 mm di spessore. Falla asciugare per 20 minuti, spolverizzala di farina e arrotolala. Taglia il rotolo a rondelle di 1,2 cm di larghezza e apri le rondelle per ottenere le pappardelle.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Tasca di vitello farcita

Delizia ripiena
Oltre alla punta di vitello di questa ricetta, per la tasca ripiena si usa anche un'altra parte del vitello, lo spinacino. È un taglio ricavato dal quarto posteriore del bovino che si trova fra la coscia e la pancia che riconoscerai dalla tipica forma triangolare, appiattita verso la punta, ideale per essere farcito. Raggiunge al massimo 600 g. In genere, ogni tasca farcita andrebbe preparata e cotta il giorno prima, poi avvolta in alluminio e messa in frigo coperta da un peso. Sarà più compatta e saporita e otterrai fette perfette.

Toscanissima pasta all'uovo

Pappardelle tutto gusto
Infatti il nome viene dal termine dialettale toscano "pappare", mangiare con appetito. Si sposano idealmente con la selvaggina, celebri quelle con il sugo di lepre o di cinghiale.

Pappardelle agli asparagi e mandorle

Per 4 persone

480 g di pappardelle fresche all'uovo - 1 mazzetto di asparagi - 1 ciuffetto di rametti teneri e sottili di finocchietto selvatico - 2 spicchi di aglio novello - 2 uova - 120 ml di latte - 60 g di pecorino grattugiato - 2 fette di pane raffermo - 20 g di mandorle - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

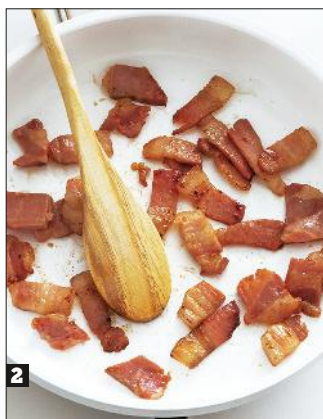
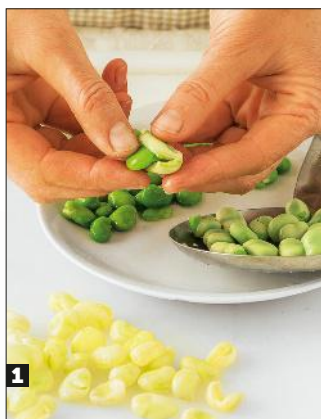
1 Pulisci gli asparagi come indicato nel box, poi tagliali a nastro nel senso della lunghezza con il pelapatate e cuocili al vapore per 5 minuti. Frulla il latte con le uova, incorpora il pecorino grattugiato e una macinata di pepe e versa il composto amalgamato in una ciotola capiente.
2 Grattugia grossolanamente il pane; spella e trita finemente l'aglio; spezzetta le mandorle e fai rosolare il tutto in una padella con un filo di olio fino a quando sarà ben dorato. Conservalo al caldo.
3 Scalda una noce di burro in un tegame capiente, fai rosolare a fuoco dolce gli asparagi per qualche minuto, mescolando delicatamente, poi condiscili con sale e pepe. Cuoci nel frattempo le pappardelle con il finocchietto in abbondante acqua bollente salata cui avrai aggiunto un cucchiaio di olio, scolale al dente conservando un mestolino dell'acqua di cottura. Falle insaporire nel tegame per 2 minuti con gli asparagi e l'acqua di cottura, poi trasferiscile nella ciotola con la crema di uova, mescola velocemente, completa con il crumble di mandorle e servi subito.

LA PULIZIA degli asparagi

Per mondarli, elimina la parte legnosa dei gambi, poi raschiali leggermente con un pelapatate, partendo da sotto la punta, senza intaccarla, e scendendo verso il basso. Passali poi sotto il getto di acqua fredda per eliminare ogni traccia di terra. Asciugali tamponandoli con carta assorbente da cucina.

1

2

3

DELIZIOSO BACON

È la pancetta affumicata della tradizione anglosassone. In alternativa alla cottura in padella, sistema le fettine di bacon sulla placca con carta da forno e tostale sotto il grill per qualche istante. Puoi sostituirlo con pancetta stesa.

Preparazione 30 min.

Cottura 45 min.

Padellata di ortaggi al bacon

Per 4 persone

150 g di taccole - 150 g di pisellini sgranati - 150 g di fave sgranate - 8 asparagi sottili - 4 zucchine novelle a buccia chiara - 2 cipollotti sottili - 1 spicchio di aglio fresco - 250 g di patatine novelle - 1 ciuffetto di erba cipollina - 1 ciuffo di menta - 80 g di bacon - 1 limone non trattato - brodo vegetale - 40 g di pistacchi spellati - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Fai ammorbidire 60 g di burro, incorpora 3 steli di erba cipollina tagliuzzati con 3-4 foglie di menta, unisci una goccia di succo di limone e poco pepe, copri e metti il burro in frigo. Sbuccia le patatine, lavale e cuocile al vapore per 10 minuti. Pulisci gli asparagi come indicato nella pagina accanto, uniscili alle patate e prosegui la cottura per 7- 8 minuti. Sbollenta per un minuto le taccole e le fave, passale subito in acqua fredda, scolale e poi elimina la pellicina che riveste le fave. Lava e spunta le zucchine, tagliale a pezzi. Pulisci i cipollotti e tagliali nel senso della lunghezza.
2 Taglia a tocchetti il bacon e rosolalo in un padellino antiaderente senza grassi per qualche minuto, poi scolalo su fogli di carta da cucina. Scalda il burro aromatizzato preparato con 1 cucchiaio di olio in un capiente tegame antiaderente, unisci l'aglio schiacciato (che poi eliminerai), i piselli e tutti gli ortaggi preparati.
3 Falli insaporire mescolandoli per qualche minuto a fuoco medio, aggiungi un mestolino di brodo e prosegui la cottura a fuoco dolce fino a quando saranno cotti al dente. Unisci il bacon, una grattugiata di scorza di limone, sale e pepe e falli saltare per pochi minuti a fuoco vivo. Cospargili con i pistacchi e servili subito con foglie di menta e l'erba cipollina rimasta, tagliuzzata.

Verdi e croccanti: le taccole

Carnose, di gusto dolce
Sono una varietà di pisello conosciuta anche come "mangiatutto" perché se ne mangiano i baccelli interi, larghi e piatti, con i semi. Per verificare la freschezza, piega i baccelli a metà: devono spezzarsi di netto.

Tasca di vitello farcita

Per 6-8 persone

1,2 kg di punta di vitello disossata e aperta a tasca - 300 g di polpa di vitello macinata - 100 g di prosciutto cotto in una fetta - 50 g di mollica di pane - brodo di vitello - 320 g di pisellini sgranati - 100 g di champignon - 120 g di fagiolini novelli - 2 carote novelle - 1 spicchio di aglio - 800 g di patatine novelle non trattate - 1 uovo - 1 rametto di timo e maggiorana - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione 30 min.

Cottura 90 min.

1 Trita grossolanamente il prosciutto. Pulisci le carote e i fagiolini poi tagliali a bastoncini. Pulisci gli champignon, trita i gambi e taglia a fettine i cappelli. Bagna la mollica con poco brodo, poi strizzala e mescolala in una ciotola capiente con il prosciutto, l'uovo e la polpa macinata. Impasta bene il composto, poi incorpora 120 g di pisellini, tutti gli ortaggi preparati, l'aglio spellato e tritato finemente e una spolverizzata di foglioline di timo e maggiorana. Regola di sale e pepe.
2 Cospargi con sale e pepe l'interno della tasca, farciscila con il composto senza riempirla troppo, cuci l'apertura con ago e filo da cucina e poi legala ad arrosto. Spalmala con una noce di burro e mettila in una teglia capiente con qualche rametto di aromi, aggiungi un filo di olio e cuoci in forno caldo a 200° per 30 minuti, spennellandola spesso con il fondo di cottura e aggiungendo ogni tanto un mestolino di brodo.
3 Lava le patatine, asciugale e mettile intorno all'arrosto in cottura mescolandole al fondo e unendo un po' di sale, pepe ed erbe. Prosegui la cottura a 180° per 45 minuti, mescolando poco le patate ma continuando a bagnare la carne con il fondo e con un po' di brodo, poi unisci i pisellini rimasti e cuoci per altri 15 minuti. Fai riposare la carne nel forno spento per almeno 5 minuti, poi slega l'arrosto e, prima di affettarlo, aspetta ancora qualche minuto, quindi servilo con le patate e i piselli.

Preparala in anticipo

Anche il giorno prima
Una volta cotta, avvolgi la tasca in alluminio, filtra il fondo e chiudilo in un vasetto. Fai raffreddare tutto e metti in frigo: si conserva per 24 ore. Al momento di servire, affetta la carne, falla intiepidire in forno a 100° e scalda il fondo di cottura a parte.

LEGA BENE LA TASCA farcita

È importante perché, oltre a evitare che il ripieno fuoriesca, assicura una cottura uniforme. Fai un giro di spago nel senso della lunghezza, poi prosegui con giri orizzontali paralleli, a 2 cm, passando ogni volta lo spago sotto la legatura per fermarlo.

1

2

3

DI **SILVIA BOMBELLI**

Merlettaie Ciù Ciù

Il mosto di questo vino ascolano è realizzato con uve 100% Pecorino, tipiche di questa zona. Una volta fatto decantare, viene lasciato fermentare in **botti di rovere per sei mesi** e affinato in bottiglia per altri tre. Così, si trasforma in un eccellente Offida Docg Pecorino, vino bianco di color paglierino e bouquet vivace. **Intenso e ricco** come le colline marchigiane dove maturano le sue uve, per il suo gran temperamento il Pecorino è chiamato anche "vino rosso travestito da bianco". Nel caso di questo Merlettaie di Ciù Ciù, poi, il carattere è ancora più deciso con un **grado alcolico del 14%** che gli regala maggior versatilità. Si abbina a piatti di pesce, carni bianche e verdure, così come a formaggi semistagionati, funghi trifolati, salumi, frutta secca e crostate. Va servito a 10-12° in un calice ampio per godere tutti i profumi.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

PRENDI NOTA GLI AROMI

Secco, vellutato e piacevole come vino a tutto pasto, così come per aperitivi golosi, ha un profumo molto intenso e persistente. Basta un sorso per "vedere" un caleidoscopio di fiori di campo, arbusti e manti erbosi con una delicata nota esotica finale di bacca di vaniglia.

ZONA DI PRODUZIONE

I grappoli di Pecorino utilizzati per questo vino maturano sulle colline di Acquaviva Picena ed Offida (AP), a 280 metri sul livello del mare.

la giusta ricetta

spaghetti con ACCIUGHE fritte

Spremi 1 **limone** filtrando il succo. Preleva la scorza e tritala con 1 ciuffo di **prezzemolo**. Lava 400 g di **acciughe** fresche pulite, tamponale e mettile in una ciotola con il succo del limone. Trita al mixer 3 fette di **pancarré** con 20 g di **pecorino** grattugiato e 1 spicchio d'**aglio**. Sgocciola le acciughe e impanale nel trito di pane lasciando libere le code. Scalda abbondante **olio** nella padella, friggi le **acciughe** per 2-3 minuti da entrambi i lati, sgocciolale su fogli di carta assorbente, salale e tienile al caldo. Cuoci 320 g di **spaghetti** in abbondante acqua bollente salata. Intanto, rosola un altro spicchio d'aglio con 4 cucchiai d'olio e **peperoncino**. Condiscici la pasta, unisci il trito di limone, mescola e servi nei piatti con le acciughe fritte.

poster
1
3
2
2

4 tavolette di cioccolato pralinato

È buono (anzi buonissimo) e, se non si esagera, il fondente fa bene e alza l'umore. Per chi non si accontenta della versione "liscia" eccolo trasformarsi in uno snack sfizioso. In poche semplici mosse

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

1 Peppermint al matcha e fragoline

Sciogli a bagnomaria 20 g di cioccolato fondente di copertura a pezzetti e lascialo intiepidire leggermente. Intanto lava e asciuga qualche fogliolina di menta piperita non trattata e spennellale su un lato con il cioccolato fuso; mettile man mano su un piatto foderato con carta da forno e fai raffreddare la copertura.
Fai fondere 250 g di cioccolato fondente di copertura a bagnomaria, finché sarà morbido e cremoso. Versalo nell'apposito stampo di silicone (115x77 cm) o in una piccola teglia foderata di carta da forno e trasferiscilo in frigo in modo che inizi ad addensarsi.
Cospargi la tavoletta con 1 pizzico di tè matcha, le foglie di menta e 25 g di fragoline disidratate sbriciolate. Fai raffreddare per almeno 2 ore in un luogo fresco. Sforma delicatamente la tavoletta.

2 Variegato con arachidi ai fiocchi di sale e frutta esotica

Fai tostare 30 g di arachidi spellate salate, spezzettale grossolanamente e spolverizzale con 1 pizzico di fiocchi di sale. Taglia a cubettini una fettina di polpa di mango e una di papaia disidratate.
Fai sciogliere separatamente a bagnomaria 125 g di cioccolato fondente di copertura al 90% e 125 g di cioccolato fondente di copertura al 70% a pezzetti. Versa il cioccolato più scuro sul fondo dell'apposito stampo di silicone (115x77 cm) o in una piccola teglia foderata di carta da forno e coprilo con l'altro, creando l'effetto marmorizzato con uno stecchino.
Trasferisci in frigo perché inizi ad addensarsi, poi cospargilo con la frutta, le arachidi preparate e cocco in scaglie. Fai raffreddare per 2-3 ore in un luogo fresco, poi sforma delicatamente la tavoletta.

3 Bacche rosa, canditi di agrumi, mandorle e pistacchi

Fai tostare 20 g di mandorle non spellate e lasciale raffreddare. Spezzetta 20 g di pistacchi e taglia a filetti molto sottili 25 g di di scorza di limone e arancia candita.
Spezzetta 250 g di cioccolato fondente di copertura e fallo fondere a bagnomaria in un pentolino fino a quando sarà morbido e cremoso. Versalo nell'apposito stampo di silicone (115x77 cm) o in una piccola teglia foderata di carta da forno, trasferiscilo in frigorifero in modo che inizi ad addensarsi.
Cospargi la tavoletta con 1/2 cucchiaino di bacche di pepe rosa, la frutta secca e i canditi. Lascia raffreddare la tavoletta per almeno 2 ore in un luogo fresco e sformala delicatamente.

4 Lamponi e rose al rosolio

Fai fondere a bagnomaria 250 g di cioccolato fondente di copertura a pezzetti con qualche goccia di rosolio di rose fino a quando sarà morbido e cremoso.
Versalo sul fondo dell'apposito stampo di silicone (115x77 cm) o in una piccola teglia foderata di carta da forno e trasferiscilo in frigo in modo che inizi ad addensarsi.
Fallo addensare per pochi minuti in frigo, poi cospargi la superficie della tavoletta con 3-4 lamponi disidratati a pezzetti, 20 g di mandorle spellate e leggermente tostate fredde e qualche petalo o bocciolo di rosellina edibile. Fai raffreddare per 2-3 ore in un luogo fresco e sforma delicatamente la tavoletta.

Preparazione 90 min.

Cottura 30 min.

"Le scarcelle vengono decorate anche con la glassa bianca di zucchero: si aggiunge dopo la cottura e vi si fanno aderire le codette".

8 pani di PASQUA

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **C. CASSÉ**, RICETTE DI **D. MALAVASI** (6), FOTO DI **M. FRANCHI** (6)

PUGLIA

Scarcelle baresi

Per 10 scarcelle
1 kg di farina - 5 uova medie e 1 albume - 10 uova sode - 200 g di zucchero - 1 limone non trattato - 100 ml circa di latte tiepido - 100 ml di olio extravergine d'oliva non fruttato - 3 bustine di vanillina - 20 ml di ammoniaca per dolci - codette colorate - sale

Versa la farina a fontana sul piano di lavoro, sguscia al centro le uova intere, amalgamale e poi unisci via via l'olio, lo zucchero, la scorza grattugiata del limone, la vanillina, l'ammoniaca e un pizzico di sale. Lavora gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio e uniforme. Infine, incorpora il latte tiepido necessario a rendere l'impasto morbido e lavorabile.
Stendi la pasta allo spessore di 1 cm e suddividila in 10 strisce uguali. Da ognuna ricavane 2, in modo che 1 sia lunga il doppio dell'altra: avvita la più lunga su se stessa, congiungila a ciambella, inserisci 1 uovo sodo nel foro e salda la più corta come se fosse il manico di un cestino.
Spennella le scarcelle con l'albume sbattuto, cospargile con le codette e cuocile in forno caldo a 180° per 30 minuti. Sfornale e falle intiepidire.

CAMPANIA

Tortano napoletano

Per 1 pane di 1 kg
Preparazione 45 minuti
Cottura 30 minuti

500 g di pasta per pizza - 80 g di scamorza - 80 g di scamorza affumicata - 60 g di provolone - 100 g di formaggio cremoso tipo stracchino - 1 salalme cacciatorino di 100 g - 2 uova - olio extravergine d'oliva

Metti le uova in un pentolino, coprile di acqua e cuocile per 7 minuti dal momento dell'ebollizione. Raffreddale sotto acqua corrente, sgusciale e spezzettale. Spella il salamino, taglialo a fette spesse e quindi a dadini. Fai la stessa operazione con il provolone e i due tipi di scamorza.
Stendi la pasta con un matterello in modo da ottenere un lungo rettangolo di circa 1/2 cm di spessore. Mescola i cubetti di scamorza e di salame con il formaggio cremoso e stendi il composto sulla pasta. Unisci le uova sode a pezzetti, ripiega la pasta su se stessa, sigillala a cilindro e quindi richiudila ad anello.
Adagia il tortano in uno stampo a ciambella di 22 cm di diametro unto con olio, spennella anche il pane con un po' di olio e cuocilo in forno caldo a 200° per 30 minuti.

FRIULI VENEZIA GIULIA

Pinza triestina

Per 1 pane di 1,5 kg
1 kg di farina - 250 ml di latte - 200 g di zucchero - 200 g di burro - 5 tuorli e 1 uovo - 1 arancia non trattata - 25 g di lievito di birra fresco - 2 cucchiai di rum - sale

Stempera il lievito in una ciotola capiente con una po' del latte intiepidito, 1 cucchiaino di zucchero e 2 cucchiai di farina, e fai lievitare il composto per 30 minuti circa in un luogo caldo fino a quando sarà gonfio e spumoso. Fai fondere il burro e lascialo raffreddare. Unisci, poco a poco, al composto lievitato la farina rimasta setacciata alternandola con il latte e lo zucchero rimasti, il burro, la scorza dell'arancia grattugiata, il rum, i tuorli (uno alla volta) e un pizzico di sale. **Lavora la pasta** aggiungendo se necessario ancora un filo di latte, finché sarà omogenea e corposa. Coprila con un telo e lasciala lievitare al caldo per circa 1 ora o fino al raddoppio del volume. Poi sgonfiala sulla spianatoia, forma una palla e sistemala in una tortiera poco più grande della pasta, foderata con carta da forno; lasciala lievitare di nuovo fino al raddoppio del volume (1 ora scarsa). **Spennella la superficie** con l'uovo sbattuto e poi incidila con 3-4 tagli. Cuoci la pinza in forno caldo a 170° per 40-45 minuti, fino a quando uno stecchino infilato al centro e poi estratto ne uscirà pulito e asciutto.

"Servi la pinza leggermente tiepida, oppure riscaldala, così risulterà più morbida".

Preparazione 30 min.

Cottura 45 min.

"Aggiungi poco sale all'impasto, oppure eliminalo del tutto: grana e pecorino lo rendono già piuttosto sapido".

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

ABRUZZO

Pane condito

Per 1 pane di 1,7 kg
600 g di farina - 200 g di emmentaler a cubetti - 150 g di salame a cubetti - 150 g di provolone a cubetti - 150 g di grana padano grattugiato - 50 g di pecorino grattugiato - 3 uova - 150 ml di latte - 60 g di burro fuso - 25 g di lievito di birra fresco - 50 ml di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Stempera il lievito in 100 ml di acqua tiepida in una ciotola, aggiungi il latte, poi l'olio e infine il burro fuso. Setaccia in una ciotola capiente la farina, unisci le uova, il composto al lievito, una macinata di pepe, un pizzico di sale e lavora gli ingredienti fino a ottenere un impasto morbido. **Forma una palla**, mettila in una ciotola, coprila con pellicola per alimenti e falla lievitare fino al raddoppio del volume (1 ora circa). Incorpora il salame e tutti i formaggi, dividi l'impasto in 2 parti uguali e trasferiscile in 2 stampi da plumcake di 26x12 cm imburrati e infarinati. **Fai lievitare nuovamente i pani** al caldo fino al raddoppio del volume, poi cuocili in forno caldo a 180° per 40 minuti.

consigli utili

le regole UNIVERSALI

• Per favorire le lunghe lievitazioni è bene scegliere **farine** ricche di glutine, come la Manitoba e quelle in cui sia espressamente indicato "per pane". • Aggiungi il **sale** all'impasto esattamente quando indicato dalla ricetta: ha un'azione in contrasto con quella del lievito e, unendolo al momento sbagliato, si può pregiudicare la lievitazione. • Se è richiesto di far lievitare i pani al **caldo**, procedi così: scalda il forno a 50°, spegnilo, aprilo e dopo qualche minuto inserisci il pane, proteggilo (pellicola, carta forno, panno umido) e, dopo 10 minuti, chiudi lo sportello. • A fine cottura, sforma il pane e fallo raffreddare su una **gratella**.

Preparazione 45 min.

Cottura 75 min.

"Per far aderire le croci di pasta al casatiello utilizza come "collante" un po' dell'uovo sbattuto che userai per lucidare il pane".

CAMPANIA

Casatiello napoletano con salame e pecorino

Per 1 pane di 1,2 kg
650 g di farina 00 - 150 g di salame Napoli a cubetti - 150 g di pecorino a cubetti - 4 uova sode - 1 uovo per spennellare - 10 g di lievito di birra fresco - 25 g di strutto - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbriciola il lievito e scioglilo in 375 ml di acqua tiepida, poi mescolalo con 25 ml di olio e lo strutto e incorpora metà della farina setacciata fino a ottenere una pastella. Aggiungi 15 g di sale e quindi la farina rimasta lavorando l'impasto energicamente per almeno 10 minuti.
Forma una palla e lasciala riposare per qualche minuto. Preleva 80 g circa di pasta e tienila da parte. Appiattisci leggermente la pasta rimasta, cospargila con il salame, il pecorino e una macinata di pepe e lavora brevemente l'impasto per incorporarli. Forma un filoncino lungo circa 75 cm e posizionalo in uno stampo a ciambella di 24 cm. Sigilla le estremità e poi infila nell'impasto le uova. Crea un filoncino con la pasta rimasta, taglialo in 8 pezzetti e mettine 2 incrociati su ogni uovo facendo aderire le estremità alla pasta.
Fai lievitare il casatiello coperto con un telo in luogo tiepido per 1 ora e mezza circa, fino al raddoppio del volume. Spennellalo con l'uovo sbattuto e cuocilo in forno caldo a 170° per 75 minuti nel ripiano più basso.

MILLE varianti creative

A partire dalla ricetta base, ti puoi sbizzarrire con farciture a piacere: mortadella, prosciutto cotto o crudo, formaggio tipo caciotta, olive denocciolate, frutta secca, tocchetti di acciuga (non utilizzare ingredienti troppo umidi, come le verdure a foglia o i formaggi freschi). Puoi anche preparare il casatiello in dosi individuali, ognuna con sopra 1 uovo e una croce di pasta. Con gli ingredienti indicati ti verranno circa 8 mini casatielli: per conformarli, ispirati alla spiegazione delle scarcelle baresi (pag. 46).

CALABRIA

'mpiulato alla salsiccia

Per 1 pane di 1,2 kg
500 g di farina macinata a pietra - 200 g di salsiccia calabrese - 150 g di primosale di pecora - 150 g di ricotta - 1 uovo - 2 uova sode - 5 g di zucchero - 5 g di lievito di birra fresco - 2 cucchiai di strutto o di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sciogli il lievito in un cucchiaio di acqua a temperatura ambiente. Sciogli 1/2 cucchiaio di sale in acqua tiepida. Mescola la farina con il lievito sciolto, lo strutto (o l'olio), il sale sciolto, 235 ml di acqua e lo zucchero: lavora l'impasto finché sarà morbido, poi fallo lievitare in luogo tiepido per 12 ore.
Ungi una tortiera tonda di 22 cm. Condisci la ricotta con sale e pepe. Preleva 2 terzi di pasta, stendila e disponila nella tortiera in modo da coprirne anche il bordo. Copri la pasta con la salsiccia a fettine, il primosale a pezzetti, le uova sode a spicchi e la ricotta a fiocchi. Stendi la pasta rimasta (tranne una piccola parte per il decoro) e disponila sulla torta: sigillala pizzicandola tutto intorno.
Crea due fettucce con la pasta tenuta da parte e disponile a croce sulla torta. Lascia riposare per 2 ore, punzecchia la superficie con una forchetta, spennella con l'uovo rimasto e cuoci il pane in forno a 200° per 30 minuti circa, finché sarà ben dorato.

Preparazione 35 min.

Cottura 30 min.

"Se ti piace, puoi decorare l'mpiulato con foglie di olivo: aggiungile sulla torta e fermale con il decoro di pasta a forma di croce".

MARCHE

Crescia di Pasqua

Per 1 pane di 1,6 kg
Preparazione 35 minuti
Cottura 1 ora

500 g di farina - 150 g di parmigiano reggiano grattugiato - 5 uova - 100 g di pecorino a cubetti - 100 g di pancetta affumicata a cubetti - 200 g di fave sgusciate e spellate (anche congelate) - 1/2 bicchiere di latte - 1 cubetto di lievito di birra fresco - 1 cucchiaino di zucchero - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Rosola la pancetta in una padella antiaderente e lasciala raffreddare. Imburra e infarina uno stampo da sartù di 1,5 litri di capacità. Sciogli i lievito in una tazza con il latte tiepido e lo zucchero.
Impasta la farina con le uova, il parmigiano, 150 ml di olio e il lievito sciolto. Quando l'impasto sarà omogeneo, unisci il pecorino, la pancetta, le fave, una presa di sale e una macinata di pepe. Forma una palla, mettila nello stampo, copri con un canovaccio e fai lievitare per 2 ore.
Cuoci la crescia in forno caldo a 60° per 10 minuti, alza la temperatura a 180° e prosegui la cottura per 50 minuti circa (dovrà risultare dorata).

SARDEGNA

Pani coccoi

Per 8 pani
1 kg di semola rimacinata di grano duro - 20 g di lievito di birra fresco - uova sode - sale

Intipiedisci 450 ml di acqua. Prelevane poca e utilizzala per stemperare il lievito. Fai lo stesso con 15 g di sale. Disponi la semola a fontana, versa al centro il lievito sciolto e inizia a incorporarlo alla farina aggiungendo via via l'acqua rimasta; verso la fine, aggiungi il sale sciolto. Lavora l'impasto per almeno 20 minuti: puoi smettere quando si formeranno delle piccole bolle d'aria che scoppieranno durante la lavorazione.
Dividi l'impasto in 8 pezzi uguali e sagomali a cilindro. Disponi un telo in luogo tipiedo, spolverizzalo con un po' di semola e adagiavi i pani. Spolverizza anch'essi con la semola e proteggili con un altro telo. Lascia lievitare per circa 1 ora e mezzo.
Sagoma i pani a piacere a ciambella o a "esse", creando forme di animali o cestini, incorporando dove possibile le uova sode e fissandole con croci di pasta. Inoltre, incidi i pani per creare creste e frange. Spruzza le pareti del forno con acqua, scaldalo a 230° e cuoci i pani coccoi per 10 minuti, poi abbassa la temperatura a 200° e prosegui la cottura per 20 minuti circa, fino a doratura. Sposta i pani sulla gratella del forno e lasciali intiepidire con lo sportello aperto prima di prelevarli.

Preparazione 1 ora

Cottura 30 min.

"Per praticare le incisioni è necessaria la forbice (non il coltello): il suo taglio netto garantisce risultati migliori".

la cottura DELLE UOVA

Visto che le uova sode impiegate in molti pani cuociono una seconda volta in forno, è bene rassodarle solo parzialmente per evitare che si asciughino troppo. Mettile in un pentolino, riempilo con acqua fredda e metti sul fuoco: cuoci per 5 minuti (normalmente 9) dal momento del bollore.

farina IN BRIK

Specifica per prodotti da forno a lunga lievitazione, è anche molto pratica da utilizzare grazie all'innovativa confezione in brik con tappo dosatore (Manitoba 0, Molino Rossetto, 750 g, € 1,29).

DI **PAOLA MANCUSO**

pecorino TOSCANO

Ricavato da latte ovino intero di pecora, è tra i “caci” più importanti della Toscana, tutelato dalla Dop fin dal 1996. Si produce in Toscana e in alcuni comuni limitrofi di Umbria e Lazio in due tipologie. Il pecorino **fresco**, a pasta morbida, viene lasciato maturare per un periodo di almeno 20 giorni (di solito prolungato fino a 45/60) e ha sapore dolce e delicato, con il tipico aroma del latte. Il pecorino **stagionato** matura invece da un minimo di 4 mesi fino a un anno; il sapore diventa man mano più intenso e strutturato (ma mai piccante o salato) e la pasta assume una consistenza semidura, adatta alla grattugia. Le forme di pecorino toscano Dop si riconoscono per il **marchio** apposto sulle forme: a inchiostro per il tipo fresco, a fuoco per il tipo stagionato.

PASCOLI NATURALI
Gran parte del latte utilizzato è ricavato da pecore allevate in modo estensivo nei pascoli della Maremma, ricchi di essenze spontanee.

Occhio all'occhiatura
Il pecorino toscano Dop stagionato si riconosce per la crosta sottile e la pasta semidura compatta, con piccole occhiature irregolari.

LA CLASSICA cacio e pepe

È il piatto che meglio esalta il formaggio pecorino, una ricetta semplice solo in apparenza, perché il formaggio grattugiato stemperato nell'acqua di cottura della pasta può formare grumi. Per una crema liscia il rapporto fra pecorino e acqua deve essere 1 a 1 e l'acqua va aggiunta poca alla volta. L'altro trucco è usare quella che sta in superficie, più ricca di amido, che rallenta il rapprendersi delle proteine del formaggio.

PRENDI NOTA

COME GUSTARLO

Che il formaggio si sposi con le pere fresche lo dice anche il famoso proverbio. Altri abbinamenti classici sono con le noci e tutti i frutti in guscio, ma anche olive e pomodori secchi sott'olio. Il sapore del pecorino è ben bilanciato anche da accostamenti dolci come il miele, meglio se di castagno o corbezzolo. Ricorda di servire il formaggio a temperatura ambiente.

Fagottini di carciofi ripieni

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 carciofi - 1 limone - 200 g di pecorino toscano stagionato - 50 g di pecorino toscano fresco - 2 fogli grandi di pasta fillo - 20 cl di vino bianco secco - 1 zucchina - 160 g di olive taggiasche - 4-5 foglie di menta - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci i carciofi eliminando le foglie esterne più dure; quindi, lasciandoli interi, taglia le punte. Allarga un po' le foglie ed estrai dal centro l'eventuale fieno interno, aiutandoti con uno scavino. Poi immergili in acqua fredda acidulata con il succo del limone per non farli annerire.

Sgocciola i carciofi e cuocili, 1 alla volta, in un pentolino alto e stretto con 40 cl di olio caldo mescolato con il vino per 5 minuti, a calore moderato. Scolali con un mestolo forato e lasciali sgocciolare su carta da cucina. Taglia a metà ciascun foglio di pasta fillo.

Trita i 2 tipi di pecorino e farcisci i carciofi; salali, pepali, avvolgili in un foglio di pasta fillo, chiudi le estremità a caramella, sistemali sulla placca foderata con carta da forno e infornali a 180° per 5 minuti. Pulisci la zucchina, tagliala a julienne, unisci le olive, la menta, un filo d'olio, sale e pepe. Servi i fagottini di carciofi con l'insalatina preparata.

la ricetta in più

Tris di bocconcini farciti al forno

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 10 minuti

400 g di pecorino toscano non troppo stagionato - 8 olive nere snocciolate, meglio se sott'olio - 1 arancia non trattata - 4 fette di guanciale o pancetta - 2 fichi secchi - 2 gherigli di noce - miele di castagno - pepe

Sgocciola le olive dall'olio di conservazione e spezzettale. Lava l'arancia, preleva metà della parte gialla della scorza e tritala. Spremi poco succo, in modo da ottenerne 2 cucchiai. Taglia i fichi a dadini. Spezzetta i gherigli grossolanamente. **Taglia il pecorino a cubotti** di circa 3 cm di lato e disponili man mano su una placca foderata con carta da forno. Metti nel forno già caldo a 180° per 2-3 minuti, in modo che il formaggio si ammorbidisca. **Distribuisci su 4 cubotti** le olive nere e la scorza di arancia e irrora con il succo dell'agrume. Farcisci altri 4 cubotti con le fettine di guanciale o pancetta piegate in misura e i dadini di fichi. Completa gli ultimi cubotti con i gherigli di noce e con miele a filo. Spolverizza con un'abbondante macinata di pepe, metti ancora in forno per 1 minuto e servi.

DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

mandolina & Co.

1 Alleato prezioso

Con la mandolina tuttofare dai un pizzico di fantasia ai tuoi piatti. Lame speciali tagliano la verdura in anelli, rondelle, bastoncini, fettine di spessori diversi, julienne, riccioli da consumare crudi o appena sbollentati. E finalmente, sotto forma di sfiziose stelle filanti, la verdura piace anche ai bambini. Unico requisito richiesto è che gli ortaggi siano ben sodi.

2 L'importanza delle lame

Se cerchi lame che assicurino la precisione nel taglio, che non strappino e non sfibrino gli alimenti in modo che oli e aromi naturali siano preservati, punta su quelle in acciaio inox. Ma fai attenzione perché sono affilatissime, quindi proteggi le dita con l'accessorio integrato o con un apposito guanto. Poi lava la mandolina sotto acqua corrente, aiutandoti con una spazzola da cucina per rimuovere eventuali pezzetti di verdura. Oppure mettila in lavastoviglie.

4 funzioni in 1

per piatti gourmet

Con questa mandolina trasformi il piatto più semplice in una preparazione scenografica. Grazie alle 4 lame in acciaio inox, intercambiabili e regolabili nello spessore, puoi tagliare, affettare, grattugiare e ridurre a julienne frutta e verdura senza fatica e in tutta velocità. La base antiscivolo àncora la mandolina al piano cucina e il manico softgrip rende più comoda la presa. In più puoi riporre in frigo la ciotola da 1,5 litri con la verdura già pronta (**Brandani**, cm 38x11,5x10,5h, € 32).

Parmigiana di zucchine

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 1 ora

1 kg di zucchine - 400 g di pomodori pelati - 1 ciuffo di basilico - 300 g di scamorza - farina - 1 scalogno - parmigiano reggiano grattugiato - zucchero - olio di semi di arachidi - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Trita lo scalogno spellato e rosolalo in padella con 2-3 cucchiai di olio extravergine. Aggiungi i pomodori pelati tagliuzzati con le forbici e un pizzico di sale e zucchero. Cuoci per 20 minuti, in modo da ottenere una salsa piuttosto ristretta. Regola il sugo di sale e pepe e insaporiscilo con una decina di foglie di basilico spezzettate.
Spunta le zucchine, lavale, asciugale e con la mandolina riducile a fette di circa 1/2 cm di spessore, nel senso della lunghezza. Infarinale e friggile, poche alla volta, in abbondante olio di semi ben caldo. Sgocciolale appena saranno dorate, tamponale con carta assorbente e salale.
Taglia la scamorza a fettine.
Disponi uno strato di zucchine sul fondo della pirofila, copri con un velo di sugo, distribuisci qualche fettina di scamorza e spolverizza con il parmigiano reggiano. Prosegui con gli strati, fino a esaurire gli ingredienti e termina con uno strato di zucchine e il parmigiano reggiano. Copri la pirofila con un foglio di alluminio e cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Togli l'alluminio e prosegui la cottura per altri 15 minuti. Fai intiepidire la parmigiana e servi.

TAGLI DA CHEF, DESIGN e funzionalità

MANEGGEVOLI E VELOCI

Con il tritacipolla a pressione puoi sminuzzare anche cioccolato, frutta secca e fresca: basta premere il coperchio ripetutamente; il contenitore è dotato di coperchio per conservare il trito in frigo. Il tritatutto a due lame in acciaio inox, invece, si aziona con una cordicella con movimento a strappo; la base è in gomma antiscivolo (entrambi a € 18,50). **Barazzoni**

LAMA AD ALTA QUALITÀ

La grattugia con lama julienne fine completa la serie Gourmet di 10 lame diverse, adatte per tutti gli ingredienti. Con la lama in acciaio inox fotoincisa ottieni in pochi secondi il taglio a fiammifero; ha impugnatura soft touch e base antiscivolo (€ 29,95). Da usare con il guanto protettivo in fibre sinstetiche, adatto per entrambe le mani, in taglia unica (€ 19,95). **Microplane**

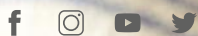
PER TAGLI LONGITUDINALI

Vuoi tagliare una zucchina, una carota, un cetriolo ne senso della lunghezza, in due, quattro o sei sezioni perfette? Con il tagliaverdure Handy è facile e veloce: selezioni il numero di sezioni desiderate, ruotando la base fino alla posizione corrispondente al disegno, inserisci l'ortaggio e lo fai scorrere attraverso le lame interne (**Tescoma**, € 11,90).

TEMPERAVERDURA

Se preferisci puoi chiamarlo spiralizer, ma il risultato è sempre lo stesso: inserisci frutta e verdura sode nell'apposita apertura, tempera e avrai in un istante riccioli croccanti da consumare crudi in insalata, fritti o sbollentati e serviti come spaghetti; oppure saltati in padella per ripieni di sfiziose quiche (**Gefu**, € 25,50 l'uno).

SVUOTA, DECORA, ASSAGGIA

Veggie Cup trasforma gli ortaggi in sfiziose coppette: verdure ripiene da consumare come finger food.
Le lame in acciaio inox modellano mele, cetrioli, zucchine, trasformandole in contenitori da riempire con ogni tipo di farcitura; si possono impostare anche la profondità della scavatura e il diametro, da 3 a 4,5 cm (**Lékué**, € 12,50).

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Tajine primavera

A rendere speciale un piatto a volte è un metodo, altre volte un ingrediente, qualche volta persino una pentola. Nel caso della tajine, si tratta di una pentola molto speciale, che arriva dalle aree berbere del Nordafrica e ha il prodigioso dono di trasformare i sapori.

Taglia a metà 1 **peperoncino fresco**, elimina i semi, fai un battuto finissimo e schiaccialo con il coltello per ottenere una pasta. Fai soffriggere sul fondo di ghisa o terracotta di una capiente tajine il peperoncino insieme a 40 g di **olio**, 1 cucchiaino di **berberé** (vedi box a lato) e 2 spicchi d'**aglio** in camicia. Elimina l'aglio quando sarà dorato e unisci 600 g di **patate novelle** ben lavate e tagliate a metà: lasciale brasare a fuoco medio, senza girarle e con la metà tagliata rivolta verso il basso, per 3-4 minuti. Poi mescolale e aggiungi strati di verdure senza più mescolare: 250 g di **carote novelle** tagliate a metà nel senso della lunghezza, 150 g di **cipollotti rossi** tagliati in quarti nel senso della lunghezza, 280 g di **fagiolini** a tocchetti, 200 g di **fave**. Sala e copri con il coperchio a forma di cappello. Abbassa la fiamma e versa nell'incavo del coperchio qualche goccia di acqua fredda. Lascia cuocere senza mai aprire per 40 minuti. Quando toglierai il coperchio, le verdure saranno cotte e dalla tajine uscirà un vapore profumato che ti ricorderà la lampada di Aladin! Ora unisci 170 g di **pisellini**, copri e cuoci ancora per 5 minuti. La tajine primavera è pronta, devi solo affondare con un cucchiaio di legno fin sotto l'ultimo strato e rimestare dolcemente. Profuma con tanta **menta** fresca tagliata al coltello e regola di **sale** se necessario. Per accompagnare, ti consiglio yogurt magro e bulgur.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

"La caratteristica della tajine è la cottura lenta e stratificata, che consente ai cibi sul fondo di brasare e più in alto di cuocere in un vapore profumato. Tutto questo è reso possibile dalla forma a cappello della tajine, che restituisce la condensa in forma di umidità. Versare qualche goccia d'acqua fredda nell'incavo del coperchio serve proprio a favorire questo processo".

Una miscela magica
Tipico della cucina eritrea ed etiope, il berberè non è una spezia bensì una miscela a base di cumino, zenzero, peperoncino, chiodi di garofano, ma anche pepe, coriandolo, ruta, ajowan e tanto altro. Il suo profumo, una volta tostato, riempirà la cucina!

e in più...

picnic di Pasquetta

Arrivano giornate di sole più lunghe ed è il momento delle gite fuori porta. Ecco il menu perfetto da preparare il giorno prima e inserire al mattino nel fedele cestino... buon divertimento!

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **A.AVALLONE**
FOTO DI **S.FEDRIZZI**

"Imbottito" di gusto

Con la giusta farcitura anche un umile paninone diventa un ricco piatto prêt-à-porter, perfetto per gite fuori porta ma anche per pranzo in ufficio, per una merenda sulla spiaggia o per un buffet in giardino. I pani ideali? La baguette, la ciabatta, il pancarrè, il pane di Altamura.

Pagnotta ripiena di verdure al forno

Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

Per 4 persone

1 pagnotta allungata di pane bianco o integrale da 500 g - 2 zucchine e 2 carote, grandi - 3 peperoni colorati - 1 spicchio d'aglio - origano secco - 1 mazzetto di timo e rosmarino e 1 ciuffo di basilico fresco - aceto - 400 g di mozzarella di bufala - aceto di vino rosso - olio extravergine di oliva - sale - peperoncino in polvere

Affetta zucchine e carote, riduci a striscioline i peperoni. Spella e trita l'aglio, aggiungi 2 cucchiai di olio, sale, 2 pizzichi di peperoncino; nella ciotola "massaggia" le verdure con il condimento. Allinea poi le verdure sopra la placca del forno e cuoci a 180° per 20-25 minuti, finché saranno tenere (le zucchine per prime); tolte dal forno cospargile di origano sbriciolato. Taglia la calottina al pane, svuotalo della mollica e condiscilo con un'emulsione di olio, aceto e sale. Metti la bufala a sgocciolare in un colino.
Frulla metà mollica con 2 cucchiai di trito di rosmarino e timo. Condisci con poco olio e tosta in un padellino antiaderente finché diventerà croccante. Riempi la base di pane con metà delle verdure a strati e cospargile di pane aromatizzato. Taglia la bufala a fette spesse, forma uno strato nel pane, cospargi con gli aromi e le verdure rimaste.
Chiudi il filone. Taglia 4 strisce di carta forno larghe 2 dita, inumidiscile e lega il pane in 4 punti che aiuteranno a "vedere" le 4 porzioni al momento di affettare la pagnotta. Conserva la pagnotta farcita al fresco.

Preparazione 10 min.

Cottura 30 min.

Insalata di carciofi, asparagi e uova di quaglia

Per 4 persone

1 mazzo di asparagi verdi - 4 carciofi piccoli - 1 limone non trattato - 1 spicchio di aglio - prezzemolo - 3 rametti di timo - 16 uova di quaglia - 4 focaccine - aceto di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

La sera precedente pulisci i carciofi, tagliali in 4, elimina il fieno interno e immergili in acqua acidulata con aceto. Lessali in acqua bollente salata profumata con il timo. Scolali e lasciali sgocciolare sopra un telo. Taglia le punte degli asparagi, taglia a tocchetti la parte verde, scarta il gambo legnoso. Lessa i gambi per 5-6 minuti in acqua bollente salata, dopo 2 minuti unisci le punte e porta a cottura. Scolali molto bene.
Lessa le uova di quaglia 1 minuto dall'inizio del bollore, raffreddale in acqua e sgusciale. Fai la salsina: trita qualche rametto di prezzemolo, grattugia la scorza di 1/2 limone, stempera tutto con il succo del 1/2 limone e unisci 4 cucchiai di olio; sala e pepa. Taglia le uova a metà.
Condisci le uova con la salsina preparata e le verdure con un filo di olio e sale. Sfrega l'interno di 4 barattoli monoporzione con l'aglio spellato, riempili con le verdure e appoggiaci sopra le mezze uova con la salsa. Chiudi e conserva in frigorifero, al fresco. Accompagna con le focaccine, magari legate con spago da cucina sopra i barattoli.

Torta di scones al cocco e mirtilli

Per 4-6 persone

250 g di farina + 2 cucchiai per la spianatoia - 100 g di burro - 2 cucchiaini e 1/2 di lievito in polvere - 70 g di zucchero di canna chiaro - 30 g di cocco grattugiato - 1 uovo - 120 ml di yogurt intero - 1 baccello di vaniglia tagliato a metà - 150 g di mirtilli - zucchero a velo - sale

Mescola la farina con il cocco, lo zucchero di canna, il lievito e i semini della vaniglia. Aggiungi 2 pizzichi di sale e i burro freddo a dadini. Lavora il burro con gli altri ingredienti con la punta delle dita finché avrai un composto sbriciolato. A parte, mescola lo yogurt con l'uovo, poi aggiungi la miscela agli ingredienti secchi, unisci i mirtilli e mescola. Versa il tutto sul piano infarinato e lavora rapidamente l'impasto (se necessario, unisci 1 pizzico di farina).
Forma un disco rotondo di 20-22 cm con l'impasto. Trasferiscilo prima su un foglio di carta forno, poi in una teglia. Con un coltello infarinato, incidilo in 8 spicchi uguali, senza separare le fette. Inforna a 200° per 20-25 minuti: gli spicchi devono risultare dorati e asciutti ma non secchi. Quando saranno tiepidi, spolverizzali di zucchero a velo e trasferiscili in una tortiera da viaggio.
Servi gli scones, se ti piace, farciti con una marmellata o confettura a tua scelta. Sono perfetti con il lemon curd. Conserva la torta di scones al fresco.

Preparazione 15 min.

Cottura 30 min.

8 frittate originali e SFIZIOSE

Semplici ricette veg innovative nella presentazione e che nutrono in modo sano

A CURA DI **B. RONCAROLO**
RICETTE DI **C. COMPAGNI** (6) FOTO DI **S. FEDRIZZI** (6)

"Se ti piace, puoi sostituire lo stracchino con altri latticini morbidi, come robiola e crescenza o formaggi spalmabili".

Rotolo in verde con stracchino di capra

Per 4 persone
500 g tra erbette e spinaci - 1 scalogno - 6 uova - 10 g di finocchietto selvatico - 1 dl di latte - 200 g di stracchino di capra - 40 g di gherigli di noce - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale

Pulisci gli spinaci e le erbette, tagliali a striscioline, lavali, scottali in una padella con un pizzico di sale per circa 10 minuti, poi strizzali e tritali. Sbuccia e trita lo scalogno e fallo stufare con 2 cucchiai di olio per circa 10 minuti.
Sbatti le uova con un pizzico di sale, gli spinaci, erbette e scalogno raffreddati, il latte e il finocchietto e trasferisci il composto in una teglia di 24 x 32 cm rivestita con carta da forno e cuocila in forno a 180° per circa 20 minuti.
Trita l'aglio e fallo rosolare con 2 cucchiai di olio, eliminalo, unisci i gherigli di noce tritati e falli insaporire per 1 minuto. Rovescia la frittata su un foglio di carta da forno, eliminando quella di cottura, distribuisci lo stracchino e i gherigli di noce. Arrotolala aiutandoti con la carta da forno, avvolgila nella pellicola e falla riposare 30 minuti in frigorifero. Servi la frittata tagliata a rondelle.

Scacchiera gialloverde

Per 8 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

Per la frittata di spinaci: 6 uova - 4 cucchiai di latte - 250 g di spinaci freschi - 60 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 scalogno - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per la frittata di formaggi: 6 tuorli - 20 g di mollica di pane sbriciolata - 5 cucchiai di latte - 1 mozzarella tagliata a dadini - 70 g di formaggi misti grattugiati - sale - pepe - burro e farina per gli stampi

Imburra e infarina 2 teglie di 15x20 cm e mettile in frigo; nel frattempo, lava e asciuga gli spinaci e spezzettali.
Prepara la frittata di spinaci: rosola in una padella antiaderente lo scalogno tritato con un cucchiaio d'olio, unisci gli spinaci, cuocili per 5 minuti, girandoli spesso, toglili dal fuoco e lasciali raffreddare. Sbatti leggermente le uova e unisci gli altri ingredienti; mescola, versa in una teglia e conserva in frigo.
Prepara la frittata di formaggi: sbatti i tuorli con sale e pepe, unisci la mollica, il latte, i formaggi, mescola e versa in un'altra teglia.
Cuoci le frittate a bagnomaria, partendo da acqua calda, nel forno a 160-180° per 25 minuti, poi sfornale e lasciale raffreddare; tagliale a dadi, sistemale a scacchiera su un piatto e, se ti piace, guarnisci con acciughe, fontina e capperi.

Preparazione 15 min.

Cottura 45 min.

"Gli agretti, o barba di frate, hanno sapore intenso e si trovano solo in questa stagione. Per evitare sprechi, pulisci pochi fili per volta".

Sformati con rotolini di zucchine e pistacchi

Per 4 persone
400 g di zucchine - 80 g di gran padano grattugiato - 6 uova - 40 g di pistacchi sgusciati - noce moscata - sale - pepe nero

Lava le zucchine, spuntale, tagliale a nastro nel senso della lunghezza con un pelapatate e scottale per 1 minuto in acqua bollente salata. Scolale e stendile ad asciugare su un canovaccio da cucina pulito.
Cospargile con la metà del grana padano e arrotolale a spirale. Rivesti con carta da forno 4 stampi di 10 cm di diametro e riempili con le spirali di zucchina disposte in piedi. Sguscia le uova in una ciotola e sbattile con il grana padano rimasto, un pizzico di noce moscata, una presa di sale e una macinata di pepe.
Versa il composto di uova intorno alle zucchine, cospargi con i pistacchi tritati e cuoci le frittate in forno a 180° per circa 20 minuti. Lasciale intiepidire, toglile dagli stampi e servile.

"Se ti piace l'idea dei rotolini, puoi fare queste frittate anche con le carote: tagliale a nastri con il pelapatate e lessale per 2 minuti".

trucchi PER LA *CLASSICA*

Se vuoi cucinare una frittata classica in padella, per girarla, fai scivolare la frittata su un coperchio largo, sovrapponi la padella al coperchio, rovesciala senza indecisioni e cuocila sull'altro lato.

180°

AL FORNO

Per la frittata al forno la temperatura giusta è 180°: se è sottile, cuocila in forno già caldo; se è spessa, inizia la cottura da forno freddo. Se ti sembra che diventi troppo dorata, coprila con l'alluminio.

Crostoni con nidi di agretti

Per 4 persone
4 pagnottine da porzione - 200 g di agretti - 6 uova - 40 g di grana padano grattugiato - 40 g di pecorino romano grattugiato - 1 dl di panna fresca - 1/2 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

Elimina la calotta delle pagnottine, svuotale dalla mollica e tostale per 5 minuti in forno preriscaldato a 160°. Pulisci bene gli agretti, tagliando via la radichetta rossastra e lavali ripetutamente in acqua fredda, per eliminare tutta la terra. Cuocili per 5 minuti in acqua bollente salata. Scolali, falli raffreddare e condiscili con un filo d'olio e il succo di limone.
Sguscia le uova in una ciotola, sbattile con i due tipi di formaggio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e la panna.
Avvolgi le pagnottine con un foglio di alluminio, lasciando scoperta la parte superiore. Poi poni al centro delle pagnottine il composto di uova e gli agretti disposti a nido. Cuoci in forno a 180° per 35 minuti, lascia riposare per 5 minuti ed elimina l'alluminio prima di servire.

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

"Puoi sostituire l'indivia riccia con altri tipi di insalata come indivia belga, radicchio, scarola o lattuga".

Ciambella con indivia riccia e feta

Per 4 persone
1 cespo di indivia riccia - 1 cipolla bionda - 6 uova - 100 g di feta - 40 g di pomodorini semisecchi sott'olio - olio extravergine di oliva - 10 g di burro - sale - pepe nero

Pulisci il cespo di insalata, spezzetta le foglie e lavale in acqua fredda. Spella la cipolla, tagliala a fettine sottili e lasciale stufare dolcemente in una grossa padella con 4 cucchiai di olio. Unisci l'insalata riccia scolata e asciugata, regola di sale e prosegui la cottura su fiamma vivace per 7-8 minuti, o fino a che tutta l'acqua di vegetazione è evaporata. Lascia raffreddare.
Sciacqua la feta sotto l'acqua corrente, asciugala e sbriciolala con le mani. Sbatti le uova in una ciotola, aggiungi la feta, i pomodorini asciugati e tagliati a tocchetti, una macinata di pepe e l'indivia cotta e amalgama gli ingredienti.
Imburra uno stampo a ciambella del diametro di 20 cm, versa il composto preparato, livellalo con un cucchiaio e cuoci la frittata in forno già caldo a 180° per 30-35 minuti o finché si è rassodata e inizia a dorare. Lasciala riposare per 5 minuti, sformala su un piatto e servi subito.

VARIANTE piselli e carote

Poi provare anche questa alternativa: sbatti 6 uova con 3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato, 3 cucchiai di latte, le foglioline di un rametto di maggiorana, sale e pepe. Rosola 1 scalogno tritato con 30 g di burro in una padella antiaderente. Aggiungi 2 carote novelle a dadini e 100 g di piselli freschi o surgelati, scottati per 4-5 minuti in acqua bollente salata. Versa il composto di uova nello stampo a ciambella e cuoci la frittata come spiegato nella ricetta accanto.

Cubotti con cipolle rosse, olive e fave

Per 4 persone
500 g di cipolle rosse - 200 g di fave sgranate - 6 uova - 100 ml di panna acida - 60 g di olive di Gaeta denocciolate - 20 g di farina - 2 rametti di menta - 2 rametti di maggiorana - 1 rametto di timo - olio extravergine di oliva - sale

Spella le cipolle e tagliale a fettine, cuocile dolcemente per 10 minuti in una padella con 4 cucchiai di olio, una presa di sale e le foglioline di timo, menta e maggiorana tritate. Scotta le fave in acqua bollente per pochi secondi, scolale, elimina la pellicina che le riveste e aggiungile alle cipolle. Prosegui la cottura per 7-8 minuti, regola di sale e fai raffreddare.
Sguscia le uova in una ciotola, sbattile con un pizzico di sale, aggiungi la panna acida mescolata con la farina e le olive tagliate a tocchetti e unisci il composto di fave e cipolle raffreddato. Versa il composto in uno stampo quadrato di 20 cm di lato rivestito con carta da forno. Cuoci la frittata in forno a 180° per 35 minuti, lasciala raffreddare e servila a cubotti.

"Quando compri le fave, ricordati che la resa è scarsa: calcola che da 1 kg di baccelli ricavi circa 250-300 g di fave sgranate".

Cake con novelle, asparagi e cipollotti

Per 4 persone
6 uova - 1 mazzo di asparagi - 40 g di grana padano grattugiato - 20 g di amido di mais (maizena) - 2 cipollotti - 200 g di patate novelle - olio extravergine di oliva - noce moscata - sale - pepe nero

Pulisci gli asparagi, elimina la parte fibrosa del gambo, lavali, taglia le punte e tienile da parte, e riduci a fettine la parte di gambo rimasta. Pulisci i cipollotti e tagliali a rondelle, lasciali stufare in una padella con un filo di olio, unisci i gambi, regola di sale, aggiungi un mestolino di acqua bollente e cuocili per 5 minuti. Fai evaporare l'eventuale liquido rimasto e frulla il composto.
Lava le patate, tagliale in 4 parti e lessale in acqua fredda salata per 5 minuti dall'ebollizione poi aggiungi le punte di asparago e prosegui la cottura per 3 minuti. Scola e fai raffreddare.
Sbatti le uova con l'amido di mais, il grana padano, un pizzico di sale, pepe e noce moscata e la crema di asparagi. Versa metà del composto in uno stampo da plum cake rivestito con carta da forno, coprilo con le patate e le punte di asparago e versa il composto di uova rimasto. Cuoci forno a 180° per 35-40 minuti; verso fine cottura completa con le punte di asparago e completa la cottura.

Preparazione 20 min.

Cottura 50 min.

"Per pulire il gambo degli asparagi taglia via la parte legnosa con un coltello e usa il pelapatate per eliminare le parti esterne dure".

Millefoglie di patate

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

600 g di patate - 3 uova - 40 g di grana padano grattugiato - 1 ciuffo di basilico - 2 piccole cipolle - olio extravergine d'oliva - peperoncino - sale - pepe

Spella le cipolle, affettale a velo e falle soffriggere in una padella antiaderente con un filo di olio a fiamma bassa; intanto sbuccia le patate e affettale molto sottili con la mandolina.
Unisci le fettine di patata al soffritto e rosolale a fiamma media per 10-15 minuti, a seconda dello spessore delle fette. Insaporiscile con sale e pepe e profumale se ti piace con un pizzico di peperoncino, poi trasferisci le patate in una ciotola e lasciale intiepidire.
Sguscia le uova in un'altra ciotola e sbattile con un pizzico di sale e una macinata di pepe; unisci il grana e qualche foglia di basilico, poi mescola e versa il mix sulle patate; mescola bene e rovescia il tutto nuovamente nella padella antiaderente con un filo di olio.
Fai rapprendere la frittata per circa 8 minuti a fuoco medio, poi girala e lasciala cuocere ancora per un paio di minuti. Servila calda a cubotti.

LIGHT e antispreco

La frittata al forno è rapida e semplice da preparare ed è più leggera rispetto a quella cotta in padella con l'olio: anziché ungere lo stampo o imburrarlo, infatti, puoi foderarlo con la carta da forno, senza aggiungere altri grassi. La frittata, inoltre, è una ricetta antispreco: puoi arricchirla sempre con gli avanzi di formaggi o verdure.

le uova BIOLOGICHE

Le uova bio Aldi della linea Natura Felice provengono da allevamenti bio italiani certificati (6 pezzi, 1,49 €). Puoi verificare tipo e provenienza, controllando il codice stampato sul guscio: queste uova riportano il codice 0 che si riferisce appunto alle uova biologiche.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

puntarelle

Croccanti, dal retrogusto piacevolmente amarognolo, le puntarelle si ottengono dai germogli della **cicoria catalogna** (detta anche **cicoria asparago**), un'insalata dal cespo di colore verde intenso con le foglie allungate e seghettate. La parte utilizzata si trova all'interno del cespo: si tratta dei talli, piccoli germogli simili ad asparagi bianchi. Consumate sia crude che cotte, le puntarelle sono vere e proprie star della cucina laziale, ma hanno una grande diffusione in tutta l'Italia centrale e meridionale. Dalla Puglia arrivano due delle varietà più apprezzate, quelle di **Molfetta** e di **Galatina**, dai germogli grossi e compatti; altrettanto pregiata è la cicoria catalogna frastagliata di **Gaeta**, coltivata da secoli tra Formia, Fondi e Gaeta, caratterizzata da germogli più lunghi e affusolati.

ACQUISTARE E CONSERVARE

All'acquisto verifica che il cespo sia turgido e compatto, le foglie ben chiuse, di colore intenso e brillante. Una volta pulite, si conservano in frigo per 2 giorni.

Usa anche le foglie

Le foglie del cespo di cicoria scartate per ricavare le puntarelle si possono scottare in acqua bollente e poi saltare in padella con olio, aglio e olive di Gaeta.

COME VANNO preparate

Dal cespo di cicoria si ricavano i germogli interni simili a piccoli asparagi; questi vanno poi tagliati in due nel senso della lunghezza e poi ancora a striscioline, fino a ricavarne 8-10 per germoglio. I filetti devono essere trasferiti man mano in acqua fredda ghiacciata per almeno due ore in modo che perdano un po' di gusto amaro e assumano la catteristica forma arricciata. A questo punto sono pronti per essere consumati sia crudi che cotti.

23 CALORIE PER 100 GRAMMI

Le puntarelle sono tra gli ortaggi che forniscono la minore quantità di calorie. Ma, oltre a questa caratteristica adatta alle diete ipocaloriche, hanno il vantaggio di essere ricche di nutrienti, in particolare fibre, vitamine (dei gruppi A, B e C) e sali minerali. Molto interessante è il contenuto di calcio (circa 75 mg per 100 grammi), fosforo (34 mg) e ferro (0,7 mg). Tra i componenti c'è anche l'inulina, una fibra che favorisce la funzionalità del fegato e ha proprietà purificanti e disintossicanti per l'organismo.

Ciambelline al pecorino con insalata croccante

Preparazione **15 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

6 uova - 50 g di pecorino - 1 cucchiaio di farina - 1 piccolo cespo di cicoria catalogna - 1 limone - 1 mazzetto di prezzemolo - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava il cespo di cicoria, privalo delle foglie verdi e tieni queste ultime da parte per un'altra ricetta. Preleva i germogli interni e preparali come indicato alla pagina precedente lasciandole per almeno 2 ore in acqua ghiacciata. Lava il prezzemolo, tritalo, trasferiscilo in una piccola ciotola e unisci 1 ucchiaio di succo di limone, 6 d'olio, mescola bene e tieni da parte.

Sguscia le uova, trasferiscile in una ciotola e sbattile con un pizzico di sale. Grattugia il pecorino, mettilo in una ciotolina, unisci la farina, una macinata di pepe, mescola molto bene e incorpora la miscela preparata alle uova.

Versa il composto in 8 stampini a ciambella ben imburrati; sistema questi ultimi su una placca, inforna a 170° e cuoci per circa 10 minuti, fino a quando le ciambelline diventano dorate. Sforna e suddividi le ciambelline su 4 piatti singoli. Scola le puntarelle, asciugale, condiscile con olio, sale e pepe, distribuiscile nei piatti con le ciambelline e servi subito.

la ricetta in più

Al pompelmo con hummus di ceci

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 5 minuti

250 g di puntarelle già pulite - 240 g di ceci lessati sgocciolati - 200 g di pane tipo siciliano - 1 pompelmo rosa - 1/2 limone - 1 peperoncino piccante - olio extravergine d'oliva - sale

Sfiletta le puntarelle e mettile man mano a bagno in acqua e ghiaccio acidulata con il succo del limone per almeno 2 ore. Scolale, asciugale, trasferiscile in una terrina e condiscile con il succo di 1/2 pompelmo filtrato, 2 cucchiai d'olio, una presa di sale e il peperoncino tagliato a filetti sottilissimi.
Frulla i ceci con 4 cucchiai d'olio, una presa di sale e 3 cucchiai di acqua fino a ottenere un composto cremoso. Taglia il pane a fette e tostalo per 4-5 minuti su una piastra.
Scola bene le puntarelle dalla marinata. Spalma la salsa di ceci sul pane tiepido, aggiungi le puntarelle, rifinisci con il 1/2 pompelmo rimasto pelato al vivo e ridotto a pezzetti e servi.

rame

Si trova nel cacao amaro e nella frutta secca, ma buone fonti sono anche molluschi, crostacei, legumi ed erbe aromatiche

DI **PAOLA MANCUSO**
FOTO DI APERTURA DI **MAURIZIO LODI**

Disponibili tutto l'anno, i ceci secchi sono un'ottima fonte di proteine vegetali, di vitamine, soprattutto del gruppo B, e di minerali importanti: oltre al rame contengono magnesio, fosforo e zinco.

cacao
noci
ceci
alici
gamberi
calamari
carciofi
fagioli
parmigiano
lenticchie
pistacchi
cioccolato
anacardi
cozze
sardine

I calamari sono ricchi anche di Omega 3, vitamine del gruppo B, fosforo e zinco.

UN MINERALE CHE PROTEGGE **DAI RADICALI LIBERI**

Il rame è presente nel nostro organismo in piccole quantità (circa 100 g), ma ha un ruolo essenziale per il funzionamento di molte attività: partecipa alla produzione dei globuli rossi, al rafforzamento delle ossa, alla sintesi del collagene per la formazione dei tessuti connettivi ed è coinvolto nella pigmentazione di pelle e capelli. E ancora, esercita una potente azione antiossidante, proteggendo le cellule dall'attacco dei radicali liberi.

Dove trovarlo

Qui sotto, una selezione dei cibi particolarmente ricchi di rame (fonte Crea)

alimento	rame (mg/100g)
Fegato	8,7
Cacao amaro	3,6
Anacardi	2
Sardine	1,6
Noci	1,5
Cozze	1,2
Pistacchi	1,2
Calamaro	1,2
Ceci secchi	1
Lenticchie	1
Alici	1
Cioccolato fondente	0,95
Parmigiano reggiano	0,83
Gamberi	0,7
Fagioli	0,7

Anche in erbe e spezie

Arricchiscono i piatti di aromi e profumi, oltre che di molti sali minerali. In particolare, fonte di rame sono il basilico essiccato (2,1 mg ogni 100 g), la menta (1,54 mg), il pepe nero e il rosmarino (1,33 mg), la noce moscata (1 mg), il timo (0,8 mg) e la salvia (0,7 mg).

IN COPPIA con lo zinco

Le attività di rame e zinco hanno molto in comune: entrambi hanno un'azione antiossidante che protegge dai radicali liberi e stimolano il sistema immunitario a difendersi dalle infezioni. Il loro rapporto, però, deve rimanere ben bilanciato, nella proporzione ideale di 10 a 1, cioé a ogni mg di rame ne devono corrispondere 10 di zinco (la dose giornaliera raccomandata). Se l'assunzione di zinco è troppo elevata, blocca l'assorbimento del rame, che a sua volta inibisce quella del ferro.

QUANTO NE SERVE AL GIORNO

Per un adulto, il fabbisogno giornaliero di rame è compreso tra 1,5 e 3 mg al giorno. Dato che viene introdotto con l'alimentazione, attraverso il cibo e l'acqua, per soddisfarlo è sufficiente seguire una dieta sana, varia ed equilibrata.

50g di cacao amaro = **50%** fabb. giornaliero

L'ALTERNATIVA VEG

Chi ha scelto di escludere dalla dieta cibi di origine animale trova un'ottima fonte di rame nella frutta secca in guscio, nei semi (di girasole, di papavero, di sesamo, di zucca, che ne contengono oltre 1 mg/100 g) e nei legumi, soprattutto soia (1,65 mg/100 g) e fagioli. Anche i cereali integrali sono fonte di rame, grazie alla crusca di frumento (1,23 mg).

UN INTEGRATORE NATURALE IL CACAO AMARO

Oltre al rame, contiene vitamine del gruppo B e ottime quantità di fosforo, magnesio, ferro e zinco. In commercio si trovano le fave di cacao crude o tostate, da mangiare tal quali o come ingrediente di ricette, un ottimo alimento perché mantiene intatte tutte le proprietà nutritive. In alternativa c'è il cacao amaro, da non confondere con i prodotti solubili miscelati con zuccheri e aromi.

Cozze ripiene al caciocavallo

Per 4 persone

1 kg di cozze - 100 g di caciocavallo grattugiato - 120 g di mollica di pane di semola di grano duro - 1 uovo - 4 pomodori - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva

Sbriciola la mollica e tostala in padella o nel forno. Lava e pulisci le cozze e falle aprire in una padella coperta e a fuoco alto, senza condimenti. Appena si aprono, spegni il fuoco e filtra il liquido di cottura. **Trita l'aglio** spellato con il prezzemolo. Raccogli in una ciotola la mollica, il caciocavallo, l'uovo, 2 cucchiai d'olio e metà del trito preparato e mescola, aggiungendo qualche cucchiaio del liquido di cottura delle cozze, se il composto risultasse asciutto. **Farcisci le cozze** e sistemale su una teglia unta d'olio. Cospargile con il trito rimasto, i pomodori tagliati a cubetti e un filo d'olio. Cuoci nel forno già caldo a 180° per 12-15 minuti. Servi le cozze calde o tiepide.

Calamarata con calamari

Per 4 persone

320 g di pasta formato calamarata - 500 g di calamari già puliti - 2 scalogni - 1 dl di vino bianco secco - 500 g di pomodori perini - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino fresco - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale

Sciacqua i calamari e tagliali ad anelli. Fai appassire gli scalogni spellati e tritati in una padella con 3-4 cucchiai d'olio. Alza la fiamma e unisci i calamari; dopo 2 minuti sfuma con il vino. Abbassa la fiamma, copri e prosegui la cottura per 40 minuti, unendo poca acqua calda, se necessario. **Scotta i pomodori** in acqua bollente, sgocciolali, spellali e riducili a pezzetti. Spella l'aglio e tritalo con il peperoncino. Falli soffriggere in una casseruola grande con 4-5 cucchiai d'olio. Alza la fiamma, unisci i pomodori spezzettati e cuoci per 20 minuti: dovrai ottenere un sugo abbastanza ristretto. Unisci i calamari e il loro fondo di cottura e regola di sale. **Lessa la pasta** in abbondante acqua salata in ebollizione, scolala al dente e trasferiscila nella casseruola con il sugo. Lascia insaporire per 1-2 minuti, mescolando, e completa con il prezzemolo tritato.

Rotolo al cioccolato farcito con ricotta

Per 4 persone

150 g di farina + quella per lo stampo - 50 g di fecola - burro - 1/2 bustina di lievito per dolci - 200 g di ricotta - 40 g di cacao dolce - 100 g di cioccolato fondente - 1 cucchiaio di zucchero a velo - 2 uova

Sguscia le uova e separa gli albumi dai tuorli; mescola questi ultimi con qualche cucchiaio d'acqua. Incorpora la farina, la fecola e il cacao. Monta a neve ferma gli albumi, incorporali al composto, poi unisci il lievito setacciato e mescola ancora. **Ungi di burro la placca**, spolverizzala di farina e foderala con carta da forno; stendici sopra l'impasto, formando un rettangolo di 28x32 cm circa. Inforna a 200° per circa 15 minuti, quindi sforma la pasta su un canovaccio umido e arrotolala, cominciando dal lato corto. Lavora la ricotta con lo zucchero e incorpora il cioccolato a pezzetti. **Srotola la pasta** quando si sarà raffreddata, spalmala con la ricotta e arrotolala di nuovo su stessa. Avvolgila in pellicola e mettila in frigo per 1 ora. Servi il rotolo a fette spesse.

DI SILVIA TATOZZI

BUONE ABITUDINI

Per assicurarsi un buon sonno meglio cenare almeno 2 ore prima di andare a letto, mangiare con moderazione ed evitare bevande alcoliche o contenenti caffeina

al latte O FONDENTE?

Il cioccolato è composto principalmente da pasta di cacao, burro di cacao e zucchero; a seconda della proporzione tra questi ingredienti, cambia il suo profilo calorico e nutrizionale. Quello al latte è composto per almeno il 25% da **cacao**; quello fondente per almeno il 45%. Più questa percentuale cresce, più diminuisce la quantità di **zuccheri e grassi**, mentre aumentano i **flavonoidi**, antiossidanti utili per regolare la pressione sanguigna.

60 MILLIGRAMMI è la quantità di flavonoidi contenuti in 100 g di cioccolato fondente. In quello al latte la quantità si riduce a 10 mg

CARCIOFI CIBO smart

Belli, buoni e pieni di virtù: sono tante le ragioni per cui inserire questi benefici ortaggi primaverili nella dieta quotidiana. Contengono **inulina**, una particolare fibra solubile in grado di nutrire selettivamente i batteri buoni presenti nel nostro intestino. Ricchi di acqua e poveri di grassi, a fronte di un apporto calorico limitato sono una vera e propria **miniera di calcio e ferro**: basta pensare che un contorno da 250 grammi copre 1/5 del fabbisogno giornaliero dei due minerali. Senza dimenticare le proprietà depurative e diuretiche date dalla **cinarina** (un polifenolo che dà a questi ortaggi il caratteristico sapore amaro), che esercita un'azione protettiva delle cellule del fegato danneggiate dalle tossine in eccesso.

EXTRAVERGINE di OLIVA

La spremitura a freddo è il procedimento di estrazione dell'olio dalla pasta di olive realizzato a una temperatura inferiore ai 27°. A fronte di una minore resa produttiva, consente di mantenere **inalterate le caratteristiche sensoriali e organolettiche** dell'olio, che risulterà così sempre ben fruttato. Inoltre, il tenore dei polifenoli (**vitamina E**) resta il più alto possibile e, con esso, le proprietà antiossidanti dell'olio che combattono i radicali liberi.

Fogli di alluminio: istruzioni per l'uso

Preziosi alleati in cucina per la cottura in forno e per preservare la freschezza dei cibi in frigo e in freezer, i fogli di alluminio vanno sempre utilizzati con alcune precauzioni. Non usarli a contatto con cibi molto acidi (come aceto e succo di limone) o fortemente salati (per esempio i capperi sotto sale); per gli altri alimenti, superate le 24 ore, trasferisci i cibi nel frigo o nel congelatore. Durante la cottura in forno non mettere il foglio a diretto contatto con parti elettriche o con fiamme dirette; utilizzalo nel microonde solo se consentito e non usarlo per coprire cibi umidi contenuti in recipienti in metallo.

DI SILVIA TATOZZI

come pulisco LA MACCHINA PER LA PASTA

Dopo averla utilizzata, aspetta che i residui di pasta rimasti sulla macchina si secchino. Poi, aiutandoti con pennellino dalle setole morbide, spolverala in tutte sue parti, insistendo nelle fessure. Infine ricomponila e lucidala con un panno asciutto. La prossima volta che la userai, passa tra i rulli qualche sfoglia di pasta che poi butterai per eliminare polvere e residui.

beauty DEODORANTE *al burro di karité*

Mescola 3 cucchiai di **amido di mais** con 1/2 cucchiaino di **bicarbonato**. Sciogli 1 cucchiaio abbondante di **burro di karité** in una ciotolina a bagnomaria. In un'altra ciotolina fai sciogliere a bagnomaria 1 cucchiaino di **olio di cocco**. Aggiungi gli oli al composto e amalgama bene fino a ottenere una miscela uniforme. Aggiungi 10 gocce di **olio essenziale** e mescola. Versa il composto nel contenitore e fallo raffreddare per circa 1 ora nel freezer. Togli dal freezer e attendi circa 1 ora prima di applicarlo. Questo deodorante può essere usato fino a 6 mesi dalla produzione e, grazie alle proporzioni degli ingredienti, e in particolare del burro di karité, rimane solido anche d'estate a temperature elevate.

A CURA DI BOTTEGAZEROWASTE.COM

uova MARMORIZZATE

Sulla tavola pasquale non possono mancare. Perché simboleggiano il nuovo, la rinascita e, in più, sono vivaci e decorative. Quelle con il guscio bianco, una volta rassodate, sono ideali da colorare: radunale in un piccolo contenitore di ceramica e diventeranno un festoso centrotavola prêt-à-manger!

1 Versa in un piatto fondo 250 ml di acqua, aggiungi 1/2 cucchiaio di aceto e 20 gocce di colorante alimentare della tonalità che più ti piace. **2** Unisci all'acqua e aceto 1 cucchiaio di olio e "tiralo" sulla superficie con uno stecchino. **3** Prendi un uovo sodo colorato alla volta tra il pollice e l'indice e passalo sulla superficie di olio rigirandolo più volte da tutte le parti; quando avai ottenuto l'effetto "marmorizzato" desiderato, tampona l'uovo con carta da cucina e fai asciugare bene. **4** Procedi allo stesso modo con le altre uova. Copri il fondo di un portauova di ceramica o di cartone con fili di paglia e sistemaci le uova ben asciutte.

Effetto technicolor
Sono adatte anche le uova di quaglia, che hanno la superficie già maculata.

CON LA MOKA IL CAFFÈ è green

Realizzata in alluminio e con l'impugnatura in plastica, **la moka è riciclabile al 100%**. Anche i rifiuti, ossia i **fondi di caffè, possono essere recuperati** e usati per concimare le piante o differenziati nella raccolta dell'organico. Inoltre il contenitore del caffè in polvere, in plastica o alluminio, può essere facilmente smaltito. Più difficoltoso **lo smaltimento delle capsule** utilizzate nelle apposite macchine: la loro composizione (alluminio, plastica o Mater-Bi per le compostabili), rende più complesso il processo negli impianti di riciclaggio e la differenziazione dei rifiuti: le capsule, infatti, prima di essere gettate nell'apposito contenitore, dovrebbero essere pulite e il caffè rimasto gettato nell'organico.

Latte Fieno Alto Adige
La novità è nella tradizione
Qualità
Südtirol
Le nostre mucche hanno qualcosa di speciale: il fieno che mangiano ogni giorno.
lattefienoaltoadige.it
zampediverse

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

NONNO NANNI
STRACCHINO CON PACKAGING COMPOSTABILE

Il classico Stracchino Nonno Nanni, nel formato da 100 grammi, è a scaffale con un nuovo packaging, interamente realizzato in materiale compostabile. Durante un lungo processo di studio, durato quasi due anni, l'azienda veneta ha effettuato un importante scouting tecnologico per poter individuare i materiali che riuscissero a rispondere ai requisiti di interesse. Flowpack e vaschetta sono realizzati con un materiale creato dai residui della lavorazione di prodotti agricoli. Si tratta di materiali rivoluzionari che, una volta gettati nell'umido e a seguito dei processi di compostaggio industriale, si decompongono totalmente trasformandosi in compost, ideale per fertilizzare la terra. Un packaging che quindi risponde ai concetti di economia circolare e che al contempo garantisce di mantenere intatte la bontà, le proprietà organolettiche e la durata del prodotto.

RECLA
SPECK ALTO ADIGE IGP

Unico, autentico e garantito dal marchio "Indicazione di Origine Protetta": è lo Speck Alto Adige IGP di Recla, storica azienda della Val Venosta. Per la sua realizzazione Recla rispetta rigorosamente i processi tradizionali e seleziona le migliori cosce di suino di prima qualità. Per la speziatura viene ancora oggi utilizzata la ricetta segreta di famiglia, mente l'affumicatura con il legno di faggio è leggera e delicata, e la tipica stagionatura di minimo 22 settimane avviene all'aperto, dove l'aria fresca della Val Venosta un risultato eccezionale. Lo Speck Alto Adige IGP di Recla nel formato da 90 grammi si presenta già affettato e subito pronto per essere gustato.

VALFRUTTA
LINEA POMODORO AL VAPORE

Grazie alla tecnologia al vapore i pomodori sono lavorati con maggiore delicatezza, per preservare al meglio le caratteristiche organolettiche della materia prima, tutta rigorosamente italiana. È questo il segreto della linea di Pomodoro al Vapore Valfrutta, un progetto unico e distintivo, nato per rispondere alla domanda di pomodoro di alta qualità, buono e dal gusto autentico e proveniente da una agricoltura sostenibile. Quattro le referenze con prodotto 100% italiano, uniche sul mercato: Passata Vellutata, Polpa Gran Cubetti, Pelati e Polpa Fine.

SPREAFICO FRANCESCO & F.LLI S.P.A.
PERE ANGÉLYS

Spreafico Francesco & F.lli S.p.A. ha dato il via alla commercializzazione della pera Angélys, la varietà brevettata di pera frutto dell'incrocio tra Decana d'inverno e Decana del comizio, prodotta in Italia. Iconica e distintiva grazie ad un packaging accattivante, Angélys sarà reperibile fino a fine aprile in tutti i migliori punti vendita del mercato tradizionale e nelle catene della Gdo, più dolce e succosa che mai. Delizioso snack, gustoso e salutare, anche quest'anno la pera Angélys è prontissima a conquistare con tutta la sua fragrante dolcezza.

LA SCUOLA di giallo

TAGLIATELLE COLORATE

1 Prepara il “colorante”

Per il colore verde: 200 g di spinaci (o bietole) lessati in acqua salata, frullati e ben strizzati. Per il rosa: 1-2 cucchiai di polpa di barbabietola rossa lessata e frullata. Per l’arancione: 2-3 cucchiai di concentrato di pomodoro, secondo l’intensità di colore che vuoi ottenere.

2 Fai l’impasto e tira le sfoglie

Disponi a fontana 400 g di farina 00, sguscia al centro 2 uova e unisci un pizzico di sale. Aggiungi il “colorante” naturale e amalgama gli ingredienti mescolandoli con una forchetta. Poi lavora la pasta a mano finché sarà liscia e omogenea.

3 Crea i nidi

Dividi la pasta in panetti e stendili più volte con l’apposita macchina stringendo le tacche fino alla penultima. Passa le sfoglie nella trafila per tagliatelle e disponile a nido su un canovaccio infarinandole leggermente.

e in più...

torta PASQUALINA

La famosa specialità ligure nasconde un ricco e morbido ripieno di ricotta, verdure e... naturalmente uova, il simbolo pasquale per eccellenza, da cui il nome

A CURA DI **P. MANCUSO** E **C. CASSÉ** FOTO DI APERTURA DI **S. FEDRIZZI**

Ingredienti

Per 8 persone
300 g di farina + quella per la lavorazione
1 bicchiere di acqua frizzante
1,2 kg di bietole
1 piccola cipolla
450 g di ricotta piemontese
80 g di parmigiano reggiano grattugiato
5 uova
olio extravergine d'oliva
maggiorana
sale

① Fai la pasta

Setaccia la farina sulla spianatoia e disponila a fontana. Versa nell'incavo 2 cucchiai d'olio, l'acqua frizzante a temperatura ambiente e un pizzico di sale. Amalgama gli ingredienti e lavorali fino a ottenere una pasta morbida ed elastica. Fai un panetto, avvolgilo con la pellicola e lascialo riposare per 1 ora.

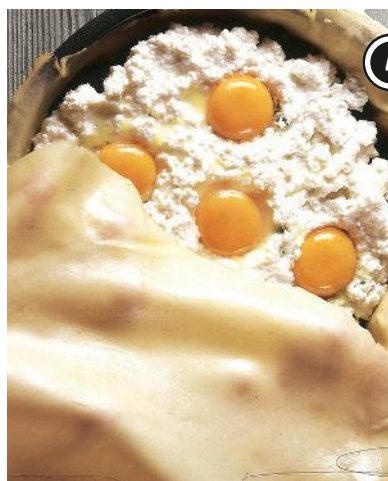
Cuoci le bietole ②

Pulisci le bietole e lavale. Privale di costole e nervature e tagliale a listarelle. Lessale in acqua bollente leggermente salata, sgocciolale, lasciale intiepidire e strizzale bene con le mani. Trita la cipolla, soffriggila in padella con un filo d'olio, aggiungi le bietole e saltale per 1 minuto, aggiungendo un pizzico di sale se necessario. Strizzale ancora, poi lavorale in una ciotola con 50 g di parmigiano, un po' di maggiorana e regola di sale.

③ Stendi le sfoglie

Dividi la pasta in 3 parti da 150 g e 2 da 110 g. Tira ognuna in un disco ampio molto sottile. Bagna un foglio di carta da forno, strizzalo, ungilo con olio e disponilo con la parte oliata verso l'alto in uno stampo tondo di 22 cm. Ungi le 3 sfoglie più grandi e mettile, una sull'altra, nello stampo facendole sbordare un po'. Quindi riempi il guscio di pasta con il composto di bietole e condisci con poco olio.

④ Completa e cuoci

Copri le bietole con la ricotta setacciata. Crea 5 fossette con il dorso di un cucchiaio, cospargile con il parmigiano rimasto e sgusciaci le uova. Copri con le sfoglie rimaste, ungendole con olio. Sigilla i lembi di pasta che sbordano sulla superficie della torta: falli aderire inumidendoli un poco e pizzicandoli. Ungi la torta con un velo di olio e infornala a 180° per un'ora.

sfiziose alternative

Una volta preparata la pasta (punto 1), puoi sostituire il ripieno di bietole con altre verdure. Nella **variante ai carciofi** taglia a fettine 12 cuori di carciofo e tuffali in acqua acidulata con succo di limone. Rosola in olio e burro 1/2 cipolla tritata con un po' di prezzemolo, unisci i carciofi e portali a metà cottura. Una volta freddi, unisci 80 g di parmigiano reggiano grattugiato, sale e pepe, poi riprendi la ricetta dal punto 3. Nella **variante con fave, piselli e asparagi**, scotta separatamente in acqua bollente salata 300 g di fave sgranate, 300 g di piselli e 2 mazzi di asparagi a tocchetti. Spella le fave. Stufa 1 cipolla piccola tritata in padella con poco olio e cuoci per 5 minuti le verdure preparate. Unisci 30-40 g di parmigiano, un po' di maggiorana e riprendi la ricetta dal punto 3.

ABBACCHIO brodettato

Un sostanzioso secondo di tradizione romana, tipico del pranzo di Pasqua, dove la carne di agnello è arricchita da una golosa salsa a base di uova ed erbe aromatiche

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
1 kg di abbacchio (agnello da latte)
100 g di prosciutto crudo
1 cipolla
3 tuorli
1 ciuffo di prezzemolo e 1 di maggiorana
1 bicchiere di vino bianco
2 limoni non trattati
brodo
farina
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Gira pagina e segui la ricetta

① Strofina con il limone

Lava l'agnello sotto l'acqua corrente, asciugalo con un canovaccio, poi strofinalo con mezzo limone per attenuarne l'odore, sebbene negli agnelli giovani sia molto tenue.

Taglio sicuro

Per questa operazione, posiziona sopra la carne un coltello dalla lama spessa e pesante e, con l'aiuto di un batticarne, colpisci con decisione il dorso della lama con movimenti perpendicolari.

Prepara pezzi regolari ②

Dividi la carne a pezzi più o meno delle stesse dimensioni (così cuociono uniformemente) e spezza gli ossi più lunghi. Se preferisci, puoi fartela preparare dal macellaio. Elimina le parti più grasse e gli eventuali nervetti. Spezzo gli ossi più lunghi delle costolette, in modo che non occupino troppo spazio nella casseruola.

Rosola la carne ③

Spella la cipolla, affettala e falla soffriggere in una casseruola con 5 cucchiai d'olio; unisci il prosciutto tritato grossolanamente e fallo insaporire nel soffritto; quindi aggiungi i pezzi d'agnello e falli saltare a fuoco vivace, girandoli da ogni parte senza pungerli (usa 2 palette), per 10 minuti o finché saranno rosolati in modo uniforme.

tradizione comune

agnello E UOVA da Nord a Sud

La rifinitura dell'agnello con una salsina di uova è comune a molte regioni, con nomi diversi, ma che indicano lo stesso tipo di preparazione tipica delle tavole pasquali. Specialità ligure è l'agnello in fricassea, che spesso prevede anche l'aggiunta di carciofi tagliati a spicchi; a volte vengono utilizzate altre carni bianche come coniglio o pollo. In Abruzzo, nel tradizionale agnello "cacio e ova" le uova vengono sbattute con il pecorino. In Puglia, nel "benedetto" si aggiungono invece i piselli.

carne d'agnello

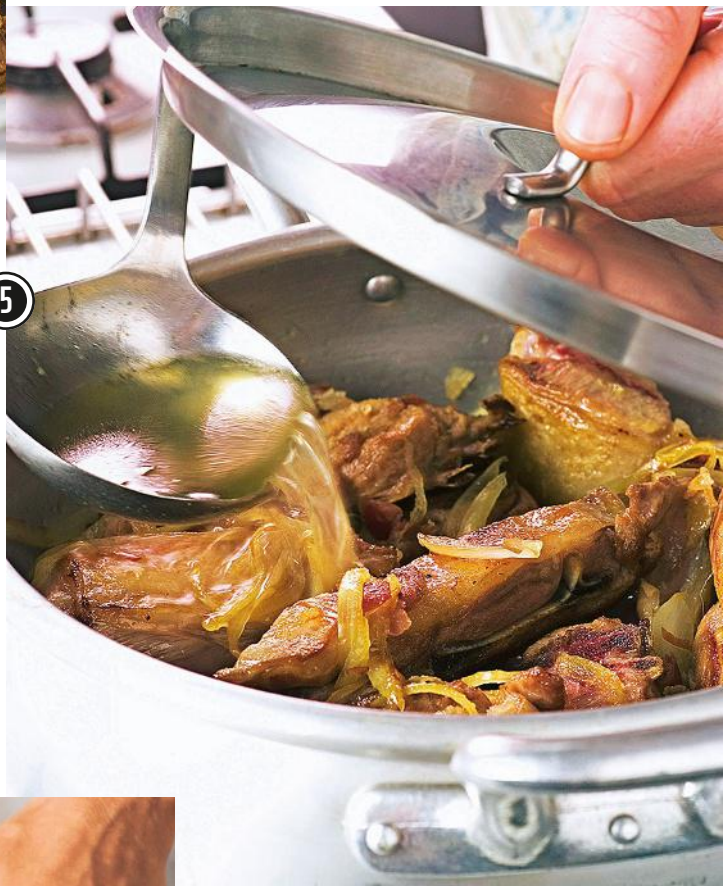
Il termine 'abbacchio' deriva dal dialetto romanesco e indica l'agnello lattante, macellato a 3-4 settimane di vita e sotto i 10 kg di peso. Commercialmente si distingue dall'agnello già parzialmente svezzato, che può arrivare fino a 10 settimane e a un peso di 14 kg. Tra le carni nazionali, il rinomato agnello sardo Igp, dalla carne magra, saporita e tenera, è venduto in 3 tipologie, a seconda dell'età dell'animale.

103

CALORIE PER 100 G

Magra, digeribile e poco calorica, la carne di agnello contiene proteine di alto valore biologico. Inoltre, è ricca di ferro di tipo 'eme", che viene assorbito facilmente dall'organismo.

4 Fai insaporire

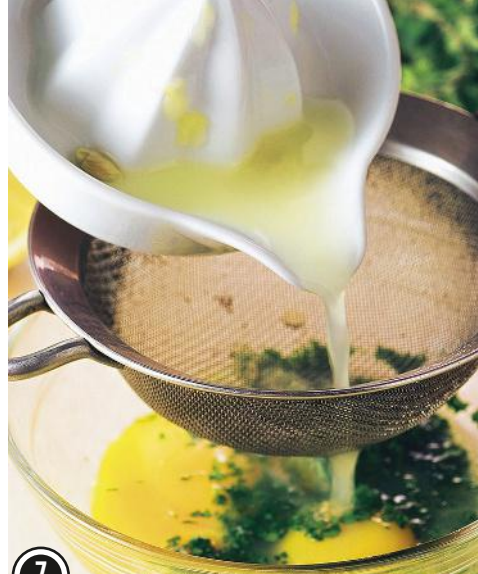
Cospargi la carne con 1 cucchiaio di farina, bagnala con il vino, alza la fiamma al massimo e fallo evaporare. Cospargi con una presa di sale e una macinata abbondante di pepe. Mescola con cura per distribuire i condimenti, abbassa la fiamma e lascia sul fuoco ancora per qualche minuto.

Cuoci la carne 5

Metti un coperchio sulla casseruola e prosegui la cottura per 1 ora circa, a fuoco basso, mescolando spesso e bagnando ogni tanto con 1 mestolino di brodo caldo, in modo che il fondo di cottura non si asciughi troppo. Nel caso quest'ultimo diventasse troppo saporito (per la presenza del prosciutto), sostituisci il brodo con acqua calda.

Fai il trito aromatico 6

Lava il prezzemolo e la maggiorana, asciugali e tritali fini. Lava i limoni rimasti, asciugali e grattugia la scorza di 1/2 agrume.

Il consiglio

Per tritare le erbe aromatiche l'ideale è usare un coltello di ceramica, ma va bene anche uno tradizionale, purché ben affilato. Se preferisci usare il frullatore, il consiglio è di tenerlo in freezer per circa 15 minuti, in modo da evitare che le lame "scaldino" le erbe, facendole ossidare, e di azionarlo a intermittenza.

7 Prepara il brodetto

Metti i tuorli in una ciotola e sbattili con una forchetta finché saranno diventati cremosi; unisci la scorza grattugiata del 1/2 limone e il succo del limone intero e filtrato attraverso un colino a maglie fini, il trito aromatico preparato, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

8 Unisci e amalgama bene

Versa il composto ottenuto nella casseruola al termine della cottura dell'agnello; spegni il fuoco e mescola velocemente perché uova e limone si amalgamino bene al fondo di cottura senza rapprendersi, formando così una salsina fluida e omogenea. Servi subito l'abbacchio, ben caldo, in modo che il brodetto risulti cremoso.

MARITOZZI quaresimali

Pagnottelle dolci di origine medievale, che un tempo erano l'unico peccato di gola concesso nel periodo di penitenza: un sofficissimo impasto con uvetta e pinoli, nella versione moderna arricchito da panna montata

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 18 pezzi

Per la biga:
240 g di farina 1
2,5 g di lievito di birra

Per l'impasto:
600 g di farina 1
50 g di tuorli
120 g di uova
100 g di zucchero
150 g di uvetta
60 g di pinoli
1 bustina di vaniglina
sale

Per lucidare e guarnire:
1 tuorlo
1 cucchiaino di latte
300 ml di panna fresca
sale
zucchero a velo

Gira pagina e segui la ricetta

1

Prepara la biga

Stempera il lievito con 110 ml d'acqua appena tiepida e, quando sarà ben sciolto, mescola il tutto con la farina. Lavora il composto fino a renderlo omogeneo e lascialo lievitare finché sarà raddoppiato di volume (2 ore circa).

Fai l'impasto

Setaccia la farina disponendola a fontana. Metti nell'incavo le uova sgusciate, i tuorli, 250 ml d'acqua, lo zucchero e la vaniglina e lavora un poco il composto. Se risultasse troppo asciutto, versa ancora poca acqua.

2

3

Mescola gli ingredienti

Incorpora all'impasto prima la biga e poi 10 g di sale, i pinoli e l'uvetta. Quando sarà liscio, coprilo e lascialo riposare per altri 30 minuti.

consigli utili

impasti con il lievito di birra

Il lievito di birra può essere fresco, venduto in piccoli "dadi" da tenere in frigo, oppure secco, granulare, da tenere in dispensa. In entrambi i casi, l'importante è scioglierlo perfettamente, altrimenti non fermenta. Per gonfiarsi, l'impasto deve riposare a lungo in luogo tiepido e al riparo da correnti d'aria.

Scottish buns

Per 8 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 25 minuti

550 g di farina 0 + quella per la spianatoia - 80 g di burro - 70 g di zucchero - 1,2 dl di latte - 1 uovo - 10 g di lievito di birra fresco - sale per lucidare e guarnire: 40 g di zucchero - 2,5 dl di panna fresca - 30 g di zucchero a velo

Setaccia la farina facendola cadere in un'ampia ciotola, disponila a fontana, sbriciola al centro il lievito, unisci lo zucchero, il latte intiepidito, 1,2 dl di acqua tiepida, l'uovo sgusciato e sbattuto, il burro morbido a fiocchetti e un pizzico di sale. Impasta per 10 minuti, prima nella ciotola e poi sulla spianatoia. Forma una palla, coprila e fai lievitare per 1 ora e mezzo.
Trasferisci l'impasto sulla spianatoia infarinata, sgonfialo un po' e dividilo in panetti di 50 g l'uno. Forma tante palline, trasferiscile su 2 teglie rivestite con carta da forno, ben distanziate tra loro, coprile e fai lievitare per 30 minuti.
Cuoci i buns nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Versa lo zucchero per la glassa in un pentolino con 40 g di acqua, porta a ebollizione e spegni. Sforna i buns, spennellali con lo sciroppo e lasciali raffreddare. Montatla panna con lo zucchero a velo, taglia i buns a metà, farciscili con la panna e servi.

4 Forma i paninetti

Ricava dalla pasta 16-18 panini ovali, compattali bene con le mani e sagomali in dimensioni uniformi. Disponili ben distanziati su una teglia foderata con carta forno, coprili e lasciali lievitare finché avranno raddoppiato il volume (2 ore circa).

La lievitazione

Per i dolci particolarmente soffici è spesso prevista una seconda lievitazione. I tempi sono indicativi perché dipendono da temperatura e umidità: per la temperatura (25-30°) puoi aiutarti con il forno aperto, acceso al minimo, mentre per mantenere l'umidità devi coprire la pasta con un canovaccio.

5 Il mix per lucidarli

Sbatti leggermente il tuorlo in una ciotolina e versa a filo il latte, mescolando.

Panna perfetta

Prima di montare la panna, metti ciotola e fruste in frigo per almeno 1 ora. Poi versa la panna ben fredda nella ciotola e aziona le fruste, prima lentamente, poi aumentando man mano la velocità.

Spennella e inforna

Con l'aiuto di un pennello da cucina, lucida la superficie dei paninetti con il mix di tuorlo e latte preparato, poi cuocili nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti o fino a quando saranno ben dorati. Lasciali raffreddare.

6

7

Monta la panna

Poco prima di servire, monta la panna con un pizzico di sale usando le fruste a mano o quelle elettriche, poi trasferiscila in una tasca da pasticcere.

Taglia e farcisci

8

Incidi i maritozzi al centro in senso verticale, senza separare le due parti; farciscili con la panna montata e spolverizza con un po' di zucchero a velo.

IL SEGRETO dentro il panino

Pare che l'origine del nome "maritozzo" derivi dal vezzeggiativo scherzoso di "marito". Infatti, questi dolcetti erano il dono che tradizionalmente i fidanzati regalavano alla promessa sposa il primo venerdì di marzo. A volte i paninetti dolci nascondevano al loro interno l'anello di fidanzamento o un altro pegno d'amore.

preparo e **congelo**

DI **MAURO COMINELLI**

PER SERVIRE
Lascia scongelare le lasagne in frigorifero e portale a temperatura ambiente. Cuocile in forno già caldo a 180° per 20 minuti, elimina l'alluminio e prosegui la cottura per altri 20 minuti. Fai gratinare le lasagne sotto il grill per un paio di minuti e servile.

Lasagne al ragù bianco di coniglio

Preparazione **20 minuti**
Cottura **1 ora e 30 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di lasagne che non necessitano di precottura - 800 g di polpa di coniglio - 150 g di verdure per soffritto, anche surgelate - 50 g di farina - 1/2 litro di latte - 1 dl di vino bianco - 1 ciuffo di salvia - 1 rametto di rosmarino - noce moscata - grana padano grattugiato - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Taglia la polpa di coniglio a dadini. Scalda 20 g di burro e 2 cucchiai d'olio in una casseruola, rosola il coniglio per 5 minuti e sgocciolalo con un mestolo forato. Fai appassire nella stessa casseruola le verdure per soffritto, unisci il coniglio, la salvia e il rosmarino, alza la fiamma e irrora con il vino. Lascialo quasi del tutto evaporare, abbassa al minimo e prosegui la cottura per circa 1 ora, bagnando di tanto in tanto con poca acqua calda. Elimina salvia e rosmarino, unisci sale e pepe e spegni.

2 Sciogli 50 g di burro in un pentolino, aggiungi la farina e falla tostare un poco. Versa il latte freddo tutto in una volta, mescolando con la frusta e cuoci a fuoco basso mescolando finché la besciamella è pronta. Completa con sale, pepe, noce moscata e 2 cucchiai di grana.

3 Disponi un velo di besciamella in una pirofila imburrata, rivesti con qualche rettangolo di pasta, altra besciamella e parte del ragù. Prosegui con gli strati, fino a esaurire gli ingredienti e termina con besciamella e ragù. Spolverizza con abbondante grana padano, chiudi con due fogli di alluminio e conserva in freezer al massimo per 1 mese.

passo a passo

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

1

2

3

PER SERVIRE
Lasciali scongelare in frigorifero, trasferiscili sulla placca foderata con carta da forno e cuocili in forno già caldo a 180° per almeno 20 minuti. Falli intiepidire e servi.

Croissant allo yogurt

Preparazione **40 min. + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **24 croissant**

500 g di farina 00 - 160 g di burro - 80 g di zucchero - 4 tuorli - 180 g di yogurt al naturale - confettura a piacere - granella di zucchero - sale

1 Disponi in una ciotola la farina setacciata, lo zucchero, un pizzico di sale, lo yogurt e il burro freddo a pezzettini. Monta il tutto con le fruste e aggiungi i tuorli uno alla volta. Trasferisci il composto sulla spianatoia e lavoralo per qualche minuto con le mani. Forma una palla, avvolgila nella pellicola per alimenti e lasciala riposare in frigo per 1 ora.
2 Stendi la pasta con il matterello fra 2 fogli di carta da forno fino a raggiungere circa 3-4 mm di spessore. Elimina la carta da forno, taglia la pasta a strisce alte 10 cm e poi a triangoli isosceli con base di 8 cm (e altezza 10).
3 Disponi al centro di ciascun triangolo un cucchiaino abbondante di confettura (di frutti di bosco, lamponi, albicocca o pesca). Arrotola i triangoli, uno alla volta, partendo dalla base e arrivando fino alla punta in modo da formare tanti croissant. Curva le estremità per dare loro la forma tradizionale, disponili man mano su un vassoio e spolverizzali con la granella di zucchero, premendo con estrema delicatezza con le mani per farli aderire alla pasta. Metti il vassoio in freezer. Una volta congelati, inserisci i croissant in sacchetti per alimenti e conservali in freezer per 15-20 giorni al massimo.

FOTO DI MAURO PADULA

con la **pentola a pressione**

DI **MAURO COMINELLI** IN COLLABORAZIONE CON **LAGOSTINA**

passo a passo

Agnello al vino rosso

Preparazione **15 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di sella d'agnello o lombata disossata, arrotolata e legata - 25 cl di vino rosso - 2 pere - 3 foglie d'alloro - 1 bastoncino di cannella - 1 rametto di timo e 1 di rosmarino - brodo di carne - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Nella pentola a pressione fai scaldare un cucchiaio d'olio, unisci l'agnello e fallo rosolare bene su tutti i lati per almeno 10 minuti o finché la carne sarà colorita su tutti i lati.

2 Aggiungi le pere sbucciate e tagliate in due, vino, alloro, timo, rosmarino, cannella, sale e pepe. Porta a ebollizione e cuoci per almeno 2 minuti senza coperchio per eliminare i vapori dell'alcol. Unisci un mestolino di brodo, chiudi la pentola a pressione e, dal momento della fuoriuscita del vapore, abbassa la fiamma al minimo e fai cuocere per 12 minuti. Spegni, fai sfiatare la valvola, apri il coperchio e sgocciola l'agnello dal liquido di cottura.

3 Rimetti la pentola sul fuoco per qualche minuto per far ridurre il fondo. Affetta l'agnello, dividilo nei piatti, unisci le pere e irrora con la salsa.

1

2

3

I VANTAGGI DELLA PENTOLA A PRESSIONE

Con la pentola a pressione aperta è possibile effettuare un'ottima rosolatura della carne, così da donarle una crosticina croccante. Si prosegue quindi a coperchio chiuso, in modo tale che non solo i tempi di cottura si riducono di circa un terzo, ma si ottiene un arrosto dall'interno molto morbido e succoso.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

con il microonde

DI MAURO COMINELLI

LA COTTURA TRADIZIONALE
Cuoci i soufflé in forno già caldo a 200° per 18-20 minuti, senza mai aprire lo sportello. Sforna i soufflé e lasciali raffreddare. Prima di servirli, spolverizzali con zucchero a velo.

Soufflé al cioccolato

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **6 persone**

4 dl di latte - 120 g di zucchero + quello per gli stampi - 1 baccello di vaniglia - 100 g di cioccolato fondente - 50 g di farina - 40 g di burro + quello per gli stampi - 4 tuorli - 6 albumi - 1 limone

1 Nel microonde porta a ebollizione 3 dl di latte con lo zucchero e il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza, quindi spegni e filtra. Trita grossolanamente il cioccolato fondente, raccoglilo in una ciotola e fallo sciogliere nel microonde alla massima potenza a più riprese di 30 secondi mescolandolo ogni volta.

2 Stempera in un'altra ciotola la farina con il latte rimasto. Trasferisci sul fuoco a fiamma molto dolce e versa a filo il latte alla vaniglia ancora caldo mescolando, fino a ottenere una crema densa. Unisci il burro a pezzetti e il cioccolato fuso; lascia raffreddare, poi aggiungi i tuorli, 1 alla volta. Monta a neve ben ferma gli albumi con qualche goccia di succo di limone e incorporali delicatamente alla crema di cioccolato, mescolando dal basso verso l'alto.

3 Imburra e spolverizza di zucchero 6 stampini, versa il composto fino a rimpirli per 3/4 e cuocili per 5-6 minuti nel microonde a 800W. Fai riposare i soufflé in forno per qualche minuto e servili a temperatura ambiente, spolverizzandoli a piacere con zucchero a velo.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**

LO SAPEVI CHE...
IL CONSUMO ANNUO IN ITALIA È DI 2 KG A PERSONA, IN GRECIA SI ARRIVA A 12

carré di **agnello**

Se l'agnello è il simbolo pasquale per eccellenza, il carré è il taglio migliore per aderire alla tradizione: ha infatti carni particolarmente gustose e leggermente marezzate di grasso, che conferisce **morbidezza** in cottura. Oltre a questo, è pratico da cucinare al forno e consente almeno tre utilizzi diversi: lo si può usare **intero** creando spettacolari corone (due carré legati a cerchio) e "guardie d'onore" (due carré incrociati che ricordano una doppia fila di spade), oppure suddiviso in **costolette** (basta tagliare tra un osso e l'altro con un coltello pesante) o, ancora, **disossato** da fare a fettine (come una lombata di manzo). Per quanto riguarda la qualità delle carni, gli allevamenti di pregio sono storicamente in Scozia, Irlanda e Inghilterra, ma anche l'Italia si distingue con gli **agnelli di Sardegna e del Centro Italia**, due eccellenze a marchio Igp. La grande richiesta nel periodo pasquale fa sì che molti agnelli vengano importati da Grecia e Romania, con prezzi inferiori alla media e, come sostengono gli addetti di settore, una minor trasparenza sulla qualità delle carni.

In cucina

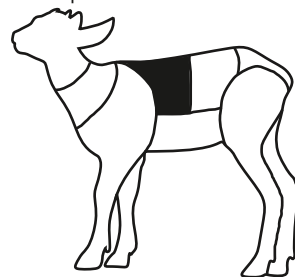
Nella tradizione italiana il carré di agnello è cucinato arrosto o in costolette a scottadito o fritte. Patate, carcofi o intingoli a base di vino rosso sono gli abbinamenti tipici. Da provare anche le ricette del nord Europa, con il tocco dolce dei frutti rossi o disidratati o la salsa alla menta.

consigli utili

come acquistarlo E TRATTARLO

All'acquisto prediligi i carré con visibili marezzature di grasso tra le fibre della carne. Fai attenzione alla resa modesta: calcola almeno 4 costolette a persona. Quando lo cucini, condisci poco: il pannicolo di grasso che avvolge la carne si scioglie in cottura e funziona come condimento naturale.

Il taglio

Va dalla fine del collo a circa metà della schiena (dove inizia la sella) e comprende costole e filetto.

270

CALORIE PER ETTO

Essendo un animale da pascolo (quindi che vive in movimento), l'agnello offre carni ricche di proteine nobili, con il vantaggio che la maggior parte del grasso si accumula esternamente ed è facile da asportare: eliminalo solo dopo la cottura.

Corona in crosta di frutta secca

Preparazione **25 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 carré di agnello da almeno 8 costolette l'uno - 1 cipolla - 50 g di cranberries disidratati - 50 g di di albicocche disidratate - 50 g di gherigli di noce - 50 g di pistacchi sgusciati - 50 g di miele - 2-3 rametti di rosmarino - 2-3 rametti di alloro - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

Sala la carne e strofinala con l'aglio diviso a metà. Rivesti gli ossi con alluminio. Lega i due carré con qualche giro di spago formando una corona (con gli ossi all'interno) e disponila su una placca rivestita con carta da forno. **Metti al centro la cipolla** spellata a spicchi, un po' di rosmarino a ciuffi e 1 foglia di alloro. Irrora con olio e informa a 200° per 20 minuti. **Trita grossolanamente la frutta** secca e disidratata. Spennella il carré con il miele, cospargilo con la frutta, coprilo con alluminio e cuocilo per altri 20 minuti. Sfornalo, trasferiscilo su un piatto, elimina l'alluminio e decora con alloro e rosmarino.

Arrosto con salsa al vino rosso

Preparazione **25 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 carré di agnello da almeno 8 costolette l'uno - 8 cipollotti - 1 stecca di cannella - 2 chiodi di garofano - 2 dl di vino rosso - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale -pepe, anche in grani

STEP BY STEP

1

Raschia la carne presente sugli ossi, ripiegala sulla polpa e fissala con qualche giro di spago da cucina. Pulisci i cipollotti, privali di quasi tutta la parte verde e tagliali a metà nel senso della lunghezza. Riunisci in una ciotola i carré, i cipollotti, la cannella, i chiodi di garofano spezzettati e 2-3 grani di pepe. Irrora con il vino, chiudi con pellicola per alimenti e lascia marinare per 1 ora.

2

Sgocciola i carré e i cipollotti, tieni da parte la marinata e proteggi gli ossi con alluminio. Scalda 1 cucchiaio di olio in una padella e rosola 1 carré alla volta a fuoco medio su tutti i lati. Trasferisci carne e i cipollotti in una pirofila con 2-3 cucchiai di olio e cuoci in forno caldo a 180° per 20 minuti (25 minuti se prefrisci la carne meno rosata). Poi sala e pepa.

3

Preleva i carré dal fondo di cottura e avvolgili in fogli d'alluminio. Togli anche i cipollotti e tienili in caldo. Filtra il fondo di cottura e la marinata tenuta da parte, versali in un pentolino e falli ridurre sul fuoco fino a ottenere una salsa sciropposa. Regola di sale, unisci il burro e fallo sciogliere montando la salsa con una frustina a mano. Disponi i carré su due piatti, togli l'alluminio, aggiungi i cipollotti e irrora con la salsa.

dal mare in **pescheria**

DI **PAOLA MANCUSO**

gamberi

Con questo termine generico si indicano diverse specie di crostacei che vivono nei nostri mari, ma anche in Atlantico, con caratteristiche, stagionalità e sapori differenti. La regola che vale per tutti è la **cottura brevissima**, per non far perdere alla loro polpa delicata morbidezza e sapore. I gamberi grigi, di piccole dimensioni, possono esssere passati nella farina e **fritti senza sgusciarli**. Quelli rosa, abbondanti in primavera, sono adatti a risotti e sughi per la pasta. Il rinomato gambero rosso che vive nel Mediterraneo a circa 700 metri di profondità, pescato soprattutto in tarda primavera ed estate, ha la polpa dolcissima: quando è fresco, dà il meglio di sè **gustato a crudo**, dopo averlo portato a -20° per almeno 60 ore. Si trovano tutti anche congelati.

Rossi
Molto pregiati sono quelli di Gallipoli (Puglia) e di Mazara del Vallo (Sicilia), pescati e poi suddivisi per taglia (fino a 10-18 cm di lunghezza).

Grigi
Tra i più diffusi al mondo, da noi vivono in Adriatico. Il corpo varia dai 4 ai 9 cm di lunghezza.

Rosa
È tra i crostacei più pescati nei nostri mari, di solito attorno ai 10 cm di lunghezza.

RECUPERA gli scarti

Per pulire i gamberi stacca la testa, incidi il guscio con le forbici, allargalo, levalo, poi sfila il filetto nero con uno stecchino. Lo scarto è alto (35%), ma teste e gusci sono ricchi di sapore e puoi recuperarli per fare un fumetto che utilizzerai per i risotti: falli bollire in acqua per mezz'ora con carota, cipolla, sedano e sale. Filtra e conserva in freezer.

85
CALORIE PER 100 GRAMMI

I gamberi sono una miniera di proteine, vitamine e sali minerali. Purtroppo apportano anche molto colesterolo (161 mg) e non bisogna eccedere con il loro consumo.

L'acquisto

Controlla che siano freschi: la testa non deve avere macchie scure e non deve staccarsi facilmente. Il corpo deve essere consistente, senza sentore di ammoniaca.

Spiedini di pescatrice e bacon

Preparazione **20 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di polpa di pescatrice - 300 g di gamberi già sgusciati - vino bianco - 2 scalogni - 1 grosso ciuffo di basilico, prezzemolo ed erba cipollina - 1 limone - 80 g di bacon a fette - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella gli scalogni e affettali. Taglia la pescatrice a cubetti e mettili in una ciotola con i gamberi, 1/2 bicchiere di vino, un filo d'olio, gli scalogni, una macinata di pepe e un trito abbondante di basilico, prezzemolo ed erba cipollina. Mescola, copri e lascia riposare in frigo per 1 ora. Intanto, prepara un'emulsione: versa in un barattolo 4 cucchiai d'olio, il succo del limone, sale, pepe e 3-4 steli di erba cipollina tagliuzzati; chiudi e agita bene.
Scola i tocchetti di pesce e i gamberi dalla marinata e infilzali su 4 spiedini, alternandoli con le fette di bacon piegate a ventaglio.
Cuoci gli spiedini in una padella antiaderente spennellata con poco olio 2-3 minuti per lato, pepali e servili con l'emulsione preparata.

Farfalle con crostacei e crema aromatica

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di pasta tipo farfalle - 400 g di gamberi - 3 uova medie - 1 grosso ciuffo di prezzemolo - 20 g di finocchietto - 1/2 bicchierino di Cognac o brandy - 1 scalogno - 30 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Immergi le uova** in una casseruola d'acqua fredda e portala a ebollizione; a partire da questo momento, falle cuocere per 8 minuti. Sgocciolale e trasferiscile in una ciotola d'acqua fredda per fermare la cottura. Picchietta il guscio sul piano da lavoro, mettile in un'altra ciotola con acqua fredda e lasciale riposare per un istante. Quindi sgusciale e tienile da parte.

2 **Lava il prezzemolo** e il finocchietto, poi asciugali, tamponando. Spella e trita lo scalogno, fallo stufare con 2 cucchiai d'olio e 1 d'acqua, finché diventerà trasparente. Preleva dalle uova sode i tuorli e 1 albume e mettili nel recipiente del mixer insieme alle erbe aromatiche, lo scalogno tiepido, un pizzico di sale e pepe. Frulla il tutto, fino a ottenere una salsina omogenea.

3 **Sciacqua i gamberi** e lasciane 4 interi; stacca le teste agli altri e tienili da parte. Elimina i gusci, togli il filetto nero, lavali e tagliali a pezzetti. Rosola le teste in una padella con il burro per 2-3 minuti, schiacciandole, poi eliminale e aggiungi tutti i gamberi. Sfuma con il Cognac, sala e pepa. Lessa la pasta in acqua bollente salata e scolala al dente. Diluisci la salsa di uova con 1 mestolo dell'acqua di cottura. Condisci le farfalle con la salsa e i gamberi.

"Le zucchine tagliate a nastri e arrotolate sono l'elemento originale. Così trasformo una semplice frittata in un piatto insolito".

Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri caporedattore
Barbara Galli caporedattore
Livia Fagetti caporedattore
Cristiana Cassé caposervizio
Alessandro Gnocchi caposervizio
Barbara Roncarolo caposervizio web
Monica Pilotto vicecaposervizio
Silvia Bombelli
Daniela Falsitta
Silvia Tatozzi

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori caporedattore
Susanna Meregalli
Silvia Viganò
Patrizia Zanette

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi responsabile
Paolo Riosa ricerca fotografica

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Mauro Cominelli, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Paola Mancuso, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Marianna Franchi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"I tipici scones scozzesi sotto forma di torta. Li offro agli amici all'ora del tè e non mancano mai il lemon curd o una confettura per accompagnare".

31 modi
PER DIRE PIZZA
In versione bianca o rossa con tante guarnizioni fantasiose: formaggi, salumi, fave, fiori di zucca, erbette e tutti gli ortaggi di stagione

Hot dog
Il classico panino da passeggio declinato in 4 versioni golose, con salse e farciture speciali

Pasta al forno
Con verdure primaverili, formaggi filanti e diversi formati di pasta. Il primo più amato è sempre nuovo

... E TANTO ALTRO!

"Sono i brutti ma buoni del mare perché, malgrado l'aspetto, gallinella e scorfano sono ottimi. A casa mia vanno matti anche per il sughetto: il pane per la scarpetta è d'obbligo!"

"Quest'anno a Pasqua preparo una sorpresa speciale per i miei ospiti: dentro l'ovetto c'è un goloso tiramisù, fatto con le fragole e la colomba!"

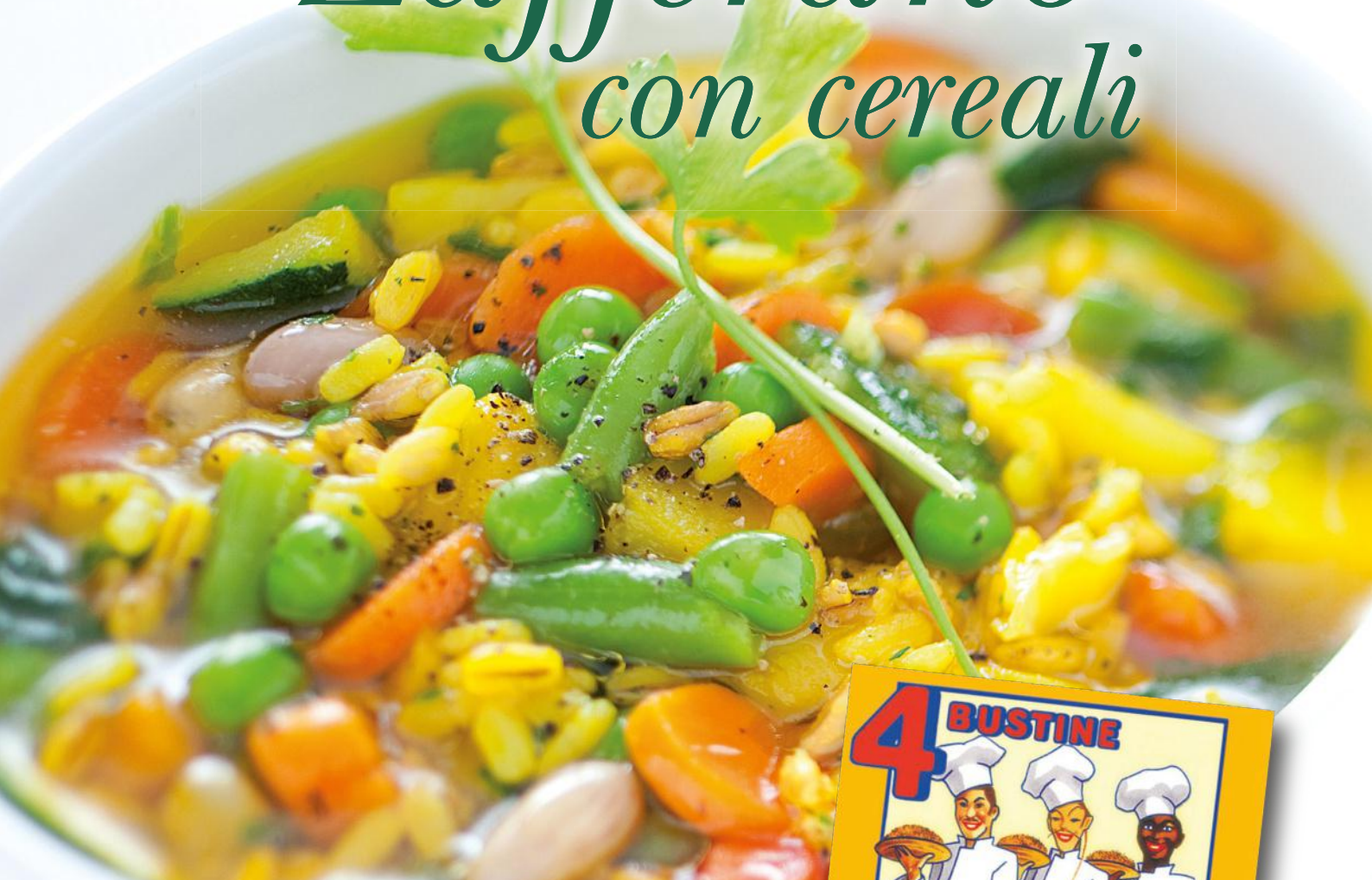
"Uso il pane soffice dei tramezzini come base di questa curiosa sandwich cake e la farcisco con i più appetitosi ingredienti di stagione".

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione infra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018

massimosanna | 2020
Zafferano
con cereali

Passione... pasta fresca! Farina, uova, acqua. Pochi, semplici ingredienti bastano per creare un capolavoro che è la passione italiana per eccellenza: la pasta naturalmente, ancora meglio se fresca e fatta in casa. Ad aiutarti, la macchina per la pasta, gli stampi, le rotelle e tanti accessori che ti semplificano la vita. Il nostro motto è "la passione in cucina" e quando hai gli strumenti giusti, è più facile metterne un pizzico in tutto ciò che fai.